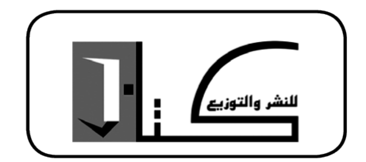
قواعد السعادة
السبعون

د/ داليا الشيمي

يصدر عن:



ت: 01097553328

1 ميدان التحرير - القاهرة - مصر

الإشراف علي النشر:

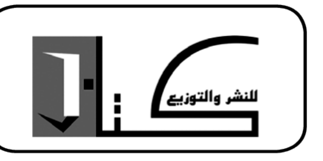
طارق رمضان فارس

الطبعة الأولى/ 2016

الطبعة الأولى

2016

إسم الكتاب:	قواعد السعادة السبعون
تأليف:	د / داليا الشيمي
التنسيق والإخراج الداخلى	إسلام الحماقى
مصمم الغلاف	عبدالله رجب
المراجعة اللغوية	الدكتور دسوقى حجاج (من علماء الأزهر الشريف)
رقم الإيداع:	10971 / 2016
الترقيم الدولي:	ISBN : 978 - 977 - 852 - 059 - 0



قواعد السعادة الـ70

(من واقع استشارات نفسية)

تأليف

د/ داليا الشيمي

دكتوراه في علم النفس

خبير في الإرشاد النفسي والزواجي

مدير مركز عين على بكرة

للمساندة النفسية والتنمية الأسرية

2016



إهداء

إلى مريم حسام الشيمي.. ابنة أخي صاحبة فكرة عمل الكتاب بعد حديثي معها عن الموضوع.. زهرة الحياة عندي التي منها أتعلم وأعيش حياتي مرة أخرى مع طفولتها ومراهقتها..

إلى أخي حسام الشيمي وزوجته سحر الشيمي وابنهما زياد حسام.. إلى صديقتي الغالية أمل عيتاني... و"آخرين"

إلى هؤلاء... صناع السعادة في حياتي.. أكتب هذا الكتاب؛ لعله شكر على ما وهبني الله لي من خلال وجودكم في حياتي....

وإهـــدائي الأخـــير إليك يا مَنْ ستقرأ هذا الكتاب وأنا لا أعرفك.. وربما لن نلتقي في حياتنا تلك

من فضلك.. اجتهد أن تعيش فيها سعيدًا.. راجع شكلك في سيارتك، في المواصلات العامة.. في اللقاءات الاجتماعية.. في

العمل.. شاهد كيف تظهر على ملامحك كل علامات التعاسة والسخط.. حاول أن تفهم ثم استبدلها بابتسامة.. سأجتهد ليحدث، وقرر معي أن تجتهد ليكون!!!

وكل الشكر والتقدير للدكتور دسوقي حجاج من علماء الأزهر الشريف للمراجعة اللغوية..

مقدمــة

في كتبي السابقة وكأي كتاب يقوم المؤلف بتقديمه يكتب الكثير من الأفكار بصورة تطرح ما يعبر عنه الكتاب؛ ليوضح للقارئ ما ينتظره خلال صفحاته التالية..

وعلى غير المعتاد لن أفعل ذلك بالصورة المتعارف عليها.. فسأختصر مقدمتي عن هذا الكتاب الذي بين يديك؛ لأقول إنَّه جاء بعد سنوات عمل في الاستشارات النفسية والإرشاد الزواجي.. رأيت فيها كل ما يعوق سعادة الإنسان.. وسوف أتناوله هنا مطعمًا ببعض الحالات مع الأخذ بكل الوسائل العلمية في الكتابة التي تحفظ لهؤلاء الناس خصوصياتهم..

فعلم النفس الذي درسته وحصلت فيه على الدكتوراه وعدد من الأبحاث لم يقم على علم الأمراض العضوية.. بل إنَّ الجزء الأكبر منه

يقوم على مساعدة الناس للحصول على حياة أفضل.. حياة سعيدة قدر الإمكان.. وهذا ما سوف أسعى لتناوله؛ لعلك بدورك تسعى لإيجاد قدر أفضل من السعادة في حياتك..

القاعدة الأولى

لا ترجع لمكان حادثتك!!

من أكثر الأشياء التي رأيت خلال عملي أنها تؤثر على سعادة الناس، هو بحث بعضهم عما كان يعذبه وخرج منه، كمن يذهب إلى مكان حادثته كل مرة؛ ليعيد حالة الألم التي مر بها!!!

فالكثير منهن يأتين في استشارات نفسية يعبرن عن استمرارهن في متابعة صفحة الفيس بوك، أو حتى التواصل مع أصدقاء خطيبها الذي انفصلت عنه بعد جرح في العلاقة، أو هذا الذي أتى يشكو أنه لازال يتابع أخبارها حتى بعد معرفته بزواجها بعد انفصالها منه وإهانته..

ووصل البعض إلى أن يدفع في ذلك مالًا؛ فقد أخبرني أحدهم أنه يدفع بعض الأموال لحارس العمارة التي تسكن فيها طليقته؛ ليتتبع ما تقوم به، وأنَّ ما يسمعه عن كونها سعيدة مع زوجها الجديد ولم تعد

تتعصب كما كانت أثر في نفسه وجعله يهمل في عمله، ومع ذلك لا يوقف ذلك البحث والفحص، وكما قالت إحداهن لا أنام حتى أفتح صفحته من تلك الصفحة الأخرى التي صنعتها؛ لأتابع صفحته على الفيس بوك وكلما رأيته يضحك مع أصحابه أو يحيا حياة سعيدة أبكي فأظل بلا نوم لفترة ؛ حتى أثرت على حياتها الدراسية!!

هذه الأفعال التي يقوم بها الشخص وكأنها أفعالًا قهرية لا يملك منها فكاكًا تصنع من الإنسان أسيرًا لأمر أصبح ذكرى مضت، لا تُحسن حياته بعد مرورها، وكما أشرت كأنَّ الإنسان بعد تعرضه لحادثة سير كسرت فيه ما كسرت يذهب إلى مكان الحادث ويقف يتأمل، فيُعيد له ذهنه الحادث بأكمله فكأنه يعيش الوجع مرة ومرتين وعدد مرات بحثه في الماضي!!!

ولذلك نستطيع أنْ نقول: إنَّ من بين ما يجعلك تبعد عن الحزن وتقترب من السعادة أن تترك بحثك عما يعذبك.. أن تتوقف عن الاقتراب مما أصبح القرب منه عذاب.. كأن تفتح صفحة الفيس لشخص تركك لترى هل اشتاق لك أم لا.. ألا تسأل عن مكان عمل

تركته هل يمشي بعدك بشكل جيد أم لا.. تسأل عن أشياء لم تعد من نصيبك بشكل قهري وكأنك معدوم الإرادة.. كمن يذهب كل يوم لمكان الحادث الذي تعرض له ليعيد الألم كل مرة و كأنه متآمر على نفسه!!!

وفي هذا أمر ديني لأنَّ الله يعلم عنَّا مالا نعلم عن أنفسنا لأنه الخالق سبحانه يعلمنا في آياته حيث قال في كتابه العزيز: ﴿**يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَسْأَلُوا عَنْ أَشْيَاءَ إِنْ تُبْدَ لَكُمْ تَسُؤْكُمْ**﴾ (المائدة: 101).

إوقفوا الأفعال القهرية.. لتسعدوا.

القاعدة الثانية

اخطأ أنت بشر!!!

مما يبعد الناس عن السعادة هو رغبتهم في الكمالية، في عدم الخطأ، تلك الرغبة التي تجعلهم يعيشون داخل سجن لا إنساني، فرغبة هؤلاء في عدم الخطأ تجعلهم لا يقبلون على أيَّة تجربة، يُقلصون علاقتهم بالآخرين حتى لا يقعوا في خطأ، يجلدون أنفسهم على أبسط الأشياء والغريب أنَّهم ونتيجة لاختلال الميزان بداخلهم يقعون في بعض الأمور الكبيرة!!

فهذه التي لا ترغب في الخطأ لا تذهب إطلاقاً للقاء الأهل أو الأقارب، وحينما يوصمونها بأنها "بِرَّاوِيَّة" تصاب باكتئاب وحينما تذهب لبعض المشايخ قبل أن تأتينا يخبرونها بأنَّ من يخالط الناس ويصبر على أذاهم أفضل ممن يعتزلهم تمامًا خاصةً في صلة الرحم مثلاً..

هؤلاء يعيشون في سجن المثالية، ويُحَرِّمُون على أنفسهم ما أحل الله لنا، والفرق بينهم وبين مَنْ يسعى لأن يتبع القواعد الأخلاقية والدينية هو فارق كمي وكيفي معًا، فنحن حين نسعى لئلا نخطئ لا نعتزل العالم، ولا نوقف حياتنا، بل نصنع ما نتحايل به على المواقف الصعبة؛ كي نوازن بين الحياة بما وضعه الله لنا فيها، وبين رغبتنا في عدم الخطأ.. كأن نذهب للأقارب وننشغل بالأطفال مثلاً عن الدخول في النميمة التي لا نحبها، أو لا ندخل في إصدار أحكام على ما يحدث لكننا نتواجد، ونؤدي واجبنا، ونقوم على الحياة في أدوارنا التي حُددت لنا..

ومن هنا فإن من بين ما يجعلك تبعد عن الحزن وتقترب من السعادة أن تلغي رغبتك في ألا تخطئ.. لأن أحد قواعد وجودنا على الأرض أن نخطئ ثم نستغفر.. وباختصار أقول لك إنَّ رغبتك في عدم الوقوع في الخطأ تجعلك تعاني أحد أمرين كلاهما تقتل فيه نفسك مع سبق الإصرار والترصد وهما:

الأول: التوقف عن أي فعل خوفا من الخطأ فتجد نفسك تمر عليك سنوات دون أن تفعل شيئًا.

الثاني: أن تظل تتحمل خطأ اختيار عقابًا لنفسك على أنك فعلت خطأ كأن تتحمل عملًا بدأ يأكل في نفسك وتخشى تركه خوفا من الخطأ مرة أخرى واختيار شيء سيئ.. الخوف من ترك حبيب لا يعطيك ما يغنيك لأنك اعتبرت نفسك تخطئ في الاختيار..

ونتيجة لأحد هذين الأمرين أو كلاهما تظل حزينًا لأنك تخشى الخطأ المحتمل فتظل في خطأ حقيقي!!!

القاعدة الثالثة

لا تنتظر عطر الورد من شجرة الصبار!!!

من بين ما يحقق لك السعادة أن تفهم أن الشخصيات حولك لهم تكوينات الكثير منها ثابت أو لكل شخصية لون طاغي.. فهذه الشخصية جادة.. وهذه طموحة بشكل كبير.. وهذه حنونة.. وهذه تحسب كل شئ.. وهذه يصعب إرضاءها إلى حد كبير.. وهذه ناقدة ترى الناقص بطبيعتها......

وبالتالي عليك حين تختار الأشخاص أن تفحصهم جيدا وتفهم تكوينهم بدقة وذلك لآمرين:

الأول: تحدد الطريقة المناسبة للتعامل معهم ومدى قدرتك على ذلك.

الثاني: لا تتوقع منهم مالا يشبههم.. وتعاقبهم على شيء ليس

لديهم القدرة عليه وحتى لو تدربوا سيفعلوه بطريقتهم.

معظم مشاكل الأزواج والأصدقاء أننا نطلب ما ليس من تكوين الشخصية ونحزن لو غاب.. وحينما أسألهم هل ذلك جديد عليكم قالوا: (لا ده طول عمره/ ها كده).

فمن الحالات التي كانت تشكو بشكل كبير من صعوبة الحياة زوجة تزوجت رجل لديه ميل شديد لعقاب الآخرين على أبسط شيء، فقد عرفت منذ الخطوبة أنه يخاصم أخته الكبيرة من رمضان إلى رمضان، لا يصالحونهم إلا أول ليلة من رمضان لأي خطأ أخطأت فيه، وأنه كان يبقى في بيت أهله بالشهور لا يحدث فيه أحدًا.. جاءت تشكو أنه كريم معها وأنه يفعل الكثير من الأشياء الجيدة معها، ولكنه يطيق الخصام منها ومن طفلتيه لفترات طويلة، وهنا كان تعبيرها عن أنها كانت تعتقد أنه بهذا الوصف مع أهله فقط!!!

وهو ما أحذر منه في كتابي للمقبلين على الزواج أو المخطوبين من أنه يجب علينا أن نفكر "البناء الأساسي للشخصية" التي نسعى للارتباط بها؛ لنفهمها جيدًا.

فكما أعلمهم دائمًا أنَّ الصبار لا يُخرج رائحة الورد، وأن الشمس لا تخرج من غير موضعها إلا حينما تقوم قيامة الأرض وينتهي البشر، ومن هنا فإنك تعرف صاحبك وتفهم عليه قاعدة مهمة تقلل حزنك؛ لأنه لا يعطيك ببساطة لأنه قد لا يكون ممتلكاً لما تريده منه!!!

وهنا لي نقطة يجب أن أُنوِّه إليها وهي: أنَّه ليس معنى ما عرضته أنَّنا لا نتغير؛ لكن معناه أنَّنا نحمل تكوين عام "بصمة" لكل منا لا نغيرها إلا لو رغبنا.. وبذلنا في ذلك، وبالطبع سنتغير في حدود قدراتنا مفهومنا، في حدود رغبتنا الحقيقية التي نُطوع لها قدراتنا ونبذل لها ما لدينا.

القاعدة الرابعة

احسب مع البشر مسافاتك.. تنعم بحياتك!!!

يحدث الحزن لبعض الناس حين يتلقون مشاعر بخلاف التي ينتظرونها، أو على خلاف ما يتوقعونه من علاقات البشر المحيطين بهم، أو أنهم وجدوا أنفسهم في مساحة مشاعر نحو الآخر لم يقدرها بالقدر الكافي، أو أنَّ البعض يقتحم حياتهم بصورة تضر مشاعرهم.. ويرجع ذلك إلى أننا لا نحدد العلاقات.. لا نحدد المسافات.. لا ننتظر الخطوات ونتعجل إمَّا في فهم الآخر فنتسرع بالدخول في علاقة أو نجد من يتدخل في حياتنا ولا نجد سبيلًا لوقفه فنعيش مرهقين بشكل دائم أو مضطرين لمواجهة كنَّا في غنى عنها لو أننا قسنا المسافات بيننا وبين أنفسنا وأعلنَّا ذلك للآخر.

ومن بين أشهر الحالات التي تأتينا في هذا الإطار، قصة الفتاة التي

يعاملها مديرها في العمل أو زميل كبير لها، أو مُعلم أو مدرب في أي مجال عمل بصورة قريبة تُحدث لها توتر ولا تستطيع أن تحدد نوعها، فإن تخيلت أنها حب للزواج وجدت بعض التصرفات التي تقع منه لا تدل على ذلك، وإن زادت هي المساحة لتكون معه على خط واحد وجدت منه صدًّا وكأنَّه يريد أن يحدد هو المساحة والمسافة وتظل هي في رد الفعل، هنا قد يضيع وقتًا كبيرًا من عمرها كلما فكرت تبعد ظهر سلوك يقربها وكلما حاولت تُقرب أكثر أرجعها إلى مكانها!!!

جاءتني من أضاعت من عمرها خمس سنوات مع مديرها الذي لم يقل لها: بحبك، لكنه فعل كل ما يشير إلى الحب مليون مرة وحين المواجهة كان الرد أنه لم يعشمها بشيء أو أنَّه لو كان يريدها زوجة وهو مُطلق منذ أربع سنوات وهي موجودة لقال لها ذلك!!! وحين تسأله عما يفعله نحوها كانت الإجابة لأنك مَنْ ترجمتيه بذلك لكني أعتبره شعورًا بالراحة، بالألفة، بأنك تفهمينني أكثر من غيرك حتى زوجتي السابقة لم تكن تفهمني مثلك..

أضاعت سنوات حتى لم تكن خلالها سعيدة لأنَّ هناك سلوكًا

يؤكد لها وآخر يمحو ذلك، هناك ألف عقل حولها يحاول أن يُثنيها، وهناك مَنْ يعرف أنه لا أمل لها غيره فيُبقي لها الأمل بدلاً من أن تموت ميتة واحدة فماتت خلال خمس سنوات..

دائماً أقول لهؤلاء.. إللي يحسب المسافات في الهنا يبات.. وحدد مسافاتك تنعم بحياتك.. ضع البشر حولك في توصيفات محددة تلك التوصيفات ستحدد ما يحق لكل شخص عندك وما يحق لك عنده حتى لا تعطي في غير محل ولا تأخذ غير ما لك أُحل..

القاعدة الخامسةُ

اقرأ إشارات الإنذار المبكر

من بين ما يجعلك تعيش أسعد هو أنْ تؤمن أنَّ كل أمر كبير وخطير في حياتك له مؤشرات.. كل أزمة لها – علميًّا – ما يسمى بإشارات الإنذار المبكر.. حاول أنْ تعرفها لكي تلحق نفسك قبل أنْ تقع في خطر.. قبل الطلاق في إشارات.. قبل الخناقة الكبيرة فيه إشارات.. قبل الانفجار فيه إشارات.. قبل ما تتدهور علاقتك بالعمل وتنفجر في مديرك أو تضرب صاحبك أو تخسر حقك في إشارات..

إنْ قرأت هذه الإشارات سوف تحدد الأنسب من سلوكياتك، سوف تضع حدود داخلية تقلل من شعورك بالخسارة حين الانفجار.. لاحظ نفسك.. هناك دائمًا نذير ممكن يوفر عليك كتيييير ممكن تدفعه في حياتك..

ومن بين الحالات التي تأتينا وتبقى فترة حزينة ربما يضيع وقت كبير منها في محاولة فهم لماذا وقع لها ما وقع..أشهر هذه الحالات تلك التي يتم فيها الطلاق وتظل المرأة تسأل لماذا طُلقت ومتى وكيف انتهت العلاقة بهذه السهولة، تظل متوقفة عن الحياة وكأن الأمر حدث فجأة وهو ليس كذلك لأنها لم تقرأ جيدًا مؤشرات اقتراب نهاية العلاقة، ربما جهزت نفسها نفسيًّا له إن كان أمرًا لابد منه، وربما سعدت لمسح ما كُتب من حروف في كلمة النهاية!!!

القاعدة السادسة

لا تعطِ تذكرة مدى الحياة لمن لا يستحق إلا محطة واحدة

وفي هذه القاعدة أوصيك بأن تراجع دائمًا دولاب أشخاصك، راجع علاقاتك كل فترة.. توقف قليلا بعد مكالمة لأي شخص أو مقابلته..حاول تفهم مشاعرك ومشاعرهم.. اسعَ إلى أن ترصد التغيرات التي طرأت عليهم وهل تتقبلها أم لا.. كثير من العلاقات يوم بعد الآخر يصبحون حملاً علينا وعبئًا ثقيلًا لا ندري به إلا حينما يقصم ظهرنا أو حينما ندفع كثيرًا في علاقة لا تستحق.. كمن يملأ زجاجة مياه أملاً في أن يشرب منها حين يحتاج وهي مخرومة لا تحتفظ بأي نقطة.. كذلك بعض الناس حولنا.. لذلك رااااجع.. فقد يتغير الناس أو نتغير نحن أو حتى لا يتغيروا لكن يظهروا أكثر.. فمن المقولات العظيمة في التراث: إنَّ

أفضل الأشخاص تعاملاً مع الناس هو مَنْ يعاملك كالترزي الشاطر الذي تذهب له كل مرة فيعيد أخذ قياساتك حتى يُخرج لك شيئاً مضبوطاً.

وفي هذا الإطار حالات كثيرة، منها تلك السيدة التي استدانت حتى كتبت على نفسها ما يعرضها للمساءلة القانونية أملاً في أن تساعدها أختها التي غادرت للخليج منذ تسع سنوات ولا يلتقون إلا عشرة أيام في الأعياد، وحين رفضت أختها أن تسدد عنها انهارت وقالت: واحنا صغيرين كانت بتديني السندوتش بتاعها واحنا في المدرسة أخدت الدبلوم وسافرت وأنا كنت هنا بوضب لهم شقتهم لأنها اتجوزت وسافرت وبيتها في البلد عندنا مكنش حتى اتشطب.. صُدمت هذه السيدة لأنها لم تراجع كيف أصبحت أختها وكيف تحولت مشاعرها، كيف أصبحت تقيس الحياة، كيف أصبح العطاء عندها، كيف تبرر لنفسها بأنها "فلوس شقاها" مع جوزها وصعب تفرط فيها وممكن تتوسط لها عند أخت زوجها لأن مرتبها أكبر وعندها فلوس أكتر لأنها سبقتهم في الغربة!!! راجعوا علاقتكم بالناس.. فقد لا يصبح بعض البشر في دائرة أمانكم أو في دائرة السند لكم..

القاعدة السابعة

لا تأخذ ورقة امتحان غيرك!!

من بين ما يسبب لبعض الناس مشاعر سلبية حزينة ويبعدهم عن السعادة أن يأخذوا اختبارات غيرهم ويعيشوا فيها، ولعل أكثر مَنْ يقعون في هذه الحالة النساء، نظراً لتأثرهنَّ الوجداني بكل ما يقع حولهن..

ومن أمثلة الحالات التي تأتينا بمشاكل نفسية وحزن عميق تلك السيدة التي جاءت تعاني من اكتئاب منذ أن طُلقت صديقتها، فهي تتخيل كل يوم كيف ستنام؟!! من أين ستأخذ الحب؟!! كيف سيتعامل معها أهلها؟!! وهذه الفتاة التي ضُبطت صديقتها في علاقة مع شخص وحبستها أسرتها في المنزل ولا تنزل من بيتها إلا للامتحانات، والسيدة الأخرى التي تزوج زوج صديقتها عليها وغيرهن.. وإشكالية

هذه الحالات أنهن لا يعرفن فلسفة الكون أو طريقة إدارته، فمن خلق الخلق سبحانه حينما يعطي لأحد اختبارًا يعطي له طريقة التكيف معه، ووسائل الحياة معه، يُمهد له كما سبق وذكرنا أن هناك خطوات تُمهد تسمى إشارات الإنذار المبكر وغير ذلك.

وهنا سيسأل البعض: وأين الإحساس بالآخرين؟!! وأين الإخاء؟!!! وأين المشاركة الإنسانية؟!! وأين قول النبي (صلى الله عليه وسلم): "المؤمن للمؤمن كالبنيان يشد بعضه بعضًا"؟!! (حديث شريف)، أقول لك: إنَّ الفرق يكمن في كون وقوعك في اكتئاب لأجل صديق لك ليس دعمًا، فما يحتاجه هو عون إيجابي، هو دعم حقيقي تقدمه له كي يتخطى أزمته وليس الوقوع في مشاعر تجعلك عبئًا عليه يحمل همه حين يتحدث عن أوجاعه أو يروي ما يدور بداخله..

فقد حدثنا البعض عن أنه بالفعل نتيجة لوقوع المقربين منه في اكتئاب نتيجة لحالته لا يجد مَنْ يحادثه ويحكي له، بل إنه مطالب أن يدعمهم أو على الأقل يكذب ويروي أنه في أحسن حالاته وهو ما يجعله مضغوطًا بصورة أكبر..

القاعدة الثامنة

لا تدفع في خيانتك وألمك مرتين؟!

أحد أغبى مشاهد السينما المصرية – من الناحية النفسية – هو ذلك المشهد الذي أصبح أصحاب الميكروباصات يضعونه على سياراتهم والذي يسأل فيه أحمد السقا صديقه الذي باعه في فيلم إبراهيم الأبيض "بعتني بكام يا عشري"؟!!! وهو مثال لما يقع البعض فيه حين يقوم أحد بخيانته أو بيع عشرته فبدلاً من أن يلحق ما فاته مع شخص لا يستحق حبه، ويدعم نفسه التي فقدت سنوات من عمرها، يجلس وقتًا آخر "يخون فيه نفسه" بأن يترك سنوات تضيع منه في البحث عن سبب بيع الشخص له، أو هجره، والسعي خلفه، محاولات الفهم التي تستمر لفترات كبيرة من الزمن رغم وضوح الأمر بالنسبة للشخص.

وهنا لا أقول إننا سننهي الأمر في ساعات، فالأمر بالطبع يكون

كالصدمة خصوصًا لو لم يكن أمرًا متوقعًا أو كانت العلاقة قوية، ولكن ما أقوله هو عدم الاستغراق في ذلك بحيث نكون أضعنا حياتنا مرتين، مرة في الخيانة ومرة في محاولة فهمها..

كي تسعدوا حاولوا أن توقفوا "الاستغراق" في فحص علاقة فشلت أو شخص باع.

أمَّا عن الحالات فهي كثيرة منها ذلك الرجل الذي كتبت عنه مقالاً مطولاً على موقعي "عين على بكرة " والذي تخلت عنه زوجته من سنوات وطلبت منه الطلاق وتزوجت بعده وأنجبت طفلاً وهو لازال يتساءل لماذا باعتني؟!! يجلس كل يوم يكتب ما كان يقدمه لها، وكل حلمه أن تسمح له بمقابلة طويلة تقول له هل كان يستحق منها ذلك؟!! ولماذا؟!! وهل كان يستحق محاولة أخرى؟!! ولماذا قالت كذا في آخر لقاء؟!!

القاعدة التاسعة

اسمع صوت نفسك!!

كثيرًا ما نسمع: كان قلبي حاسس.. كان فيه حاجة جوايا مش مستريحة.. كان في قلق جوايا وكل ما يزيد أشيله وبعدين بطلت التفت له.. إلى آخر العبارات التي تعبر عن أن هناك شيئًا ما بداخلك يخبرك بشيء ما أنت لم تلتفت له أو حتى لم تضعه موضع اختبار..

يحدث ذلك على كل مستويات العلاقات، في علاقة الأم بأولادها حينما تأتينا وتقول: كنت حاسة إن ابني داخل مرحلة صعبة لكن كدبت نفسي لغاية ما وقع في اللي صل له دلوقتي..

أو حتى الزوجة نحو زوجها، أو الشاب نحو خطيبته، أو غيرها من العلاقات..

ومن بين أكثر الحالات تعبيرًا عن ذلك، كان الشاب الذي جاءني

بعد زواجه ببضعة أشهر ويريد أن ينهي حياته الزوجية لكن صعبان عليه نفسه وأمه التي لم تخرج من الحياة إلا به، ورجع أزمته مع زوجته أنه يرى أنها تعيش معه "تأدية واجب" على حد تعبيره، وكان يشعر منذ الخطوبة أن هناك شيئًا ما غير مضبوط، ويحدثه به قلبه إلا أنه لم يفحصه، فكان يقول: "مش بحس إنها فرحانة بيا كعريس زي ما بشوف البنات"، " بتعمل الحاجات كأنها تأدية واجب، وبعد الزواج استمر الوضع، واضطريت إني أواجهها وأقول لها تقول الحقيقة وإن حرام عليها كده.. وتحت ضغط مني قالت: إنها كانت بتحب زميلًا لها في التدريب العملي في السنة النهائية لها لكنه طالب وطبعًا أهلها مش هايقبلوه، جيت أنا بعد تخرجها وزي ما بتقول كنت عريسًا ما يترفضش، فاتخطبت ليا وبعدها بعت لها زميلها إن أبوه طلع معاش مبكر واشترى له شقة وممكن ييجي يتقدم، وبقيت في حيرة حاسة إن أنا مش ذنبي حاجة وإني بدأت أجهز في الشقة لأنِّي كنت جاهزًا، وبين الشخص إللي بتحبه بس بعدت عنه وحياته هتبقى في محافظة تانية بعيدة عن أهلها "!!!

لم يسمع هذا الشاب لما يحدثه فيه قلبه وما يحدث بداخله، لم يسألها حتى عما يشعر به ربما قالت له ما يساعده على الفهم إما أن يوقف هذا الصوت أو يتأكد من صحته..

كي تعيش سعيداً تحرى صوت نفسك وحاول أن تفهم إلى ماذا يشير.

القاعدة العاشرة

حدد هدفك من كل شئ تقوم به

هناك مثل قديم يقول: "حينما تُبحر السفينة دون أن تحدد أي ميناء سترسو عليه فإن كل ميناء هو الميناء الخطأ"!!! وربما يرجع تفسير المثل أو الحكمة إلى أن ربان السفينة لن يشعر بأن الميناء الذي رسا عليه صحيح لأنه لم يضع تصورًا من البداية للميناء الصحيح الذي يمكن أن يقيس عليه، وهكذا في كل حياتك، إن لم تحدد هدفًا لك من كل شيء تفعله فلن تشعر بالسعادة مهما حققت فيه لأنك لا تملك معيارًا تقيس عليه..

فكثيراً ما يأتينا أشخاص حققوا الكثيير من الأمور في حياتهم من نجاح مهني وربما مظاهر النجاح الزواجي من وجود بيت وأطفال أصحاء، ووجود وضع مالي مستقر ومع ذلك لا يشعرون أنهم حصلوا

على شيء، ذلك لأنَّ كل ما تحقق لم يكن هدفًا من البداية يقر به ويحدد مواصفاته بحيث حينما يعرف حينما يجده أنه بهذا حقق نفسه في هذا المجال، تحصل على ما هدف إليه وخطط له منذ البداية.

القاعدة الحادية عشرة

ضع مراحل لكل حالة تعيشها أو هدف تنشده

حددنا في القاعدة العاشرة ضرورة وجود أهداف لكل شيء تفعله في الحياة؛ كي تستطيع أن تسعد بما تحققه فيه.. وهنا أضيف لذلك أن يكون التكون الأهداف " مرحلية " أي أن تضع لنفسك أجزاء في توقيتات معينة، تشعر مع كل جزء منها بسعادة أنك أنجزت شيئًا وهو أمر مهم لضخ المشاعر الإيجابية وبالتالي درجة أعلى على الإنجاز.

وأشهر الأمثلة على ذلك تجد الرجيم وإنهاء رسائل الماجستير أو الدكتوراه، فتجد الشخص يضع لنفسه عدد شهور أو سنوات "يُنهي" فيها هذا العمل، ولكنه لا يضع مهام محددة في صورة مرحلية..

يعني مثلاً تبدأ المرأة العام بقرار أنها ستخسر من وزنها عشرين كيلو حتى نصف العام، فيحدث أحد أمرين:

الأول: التسويف بأنه لازال هناك وقت موعدنا شهر يونيو وبالتالي لسه بدري لو ضاع يناير فيه فبراير ولو ضاع فبراير فيه مارس وإنْ ضاعوا فسأجتهد في مايو ويونيه فهما يكفياني مع الرياضة والدايت بضمير!!

الثاني: هو أن يتذبذب الأداء بين شهر يزداد فيه العمل لنرضي ضميرنا ثم نرتاح عليه لشهور..

والنتيجة في النهاية عدم إنجاز وشعور دائم بالتعاسة وتأنيب الضمير، والأخطر شعور " يالا مش فارقة"!!!

وهنا يكون الأفضل لنحقق السعادة التي تدفعنا للعمل أن نضع مهام قصيرة تكتمل بها المهمة الكبرى، بحيث يكون هناك سعادة شهرية دافعةً لما بعدها، والتخلص من الشعور الدائم بالتقصير أو النقمة على الذات لأنها لا تقوم بفعل شئ وتضيع حياتها..

قسموا المهمة لتعلية الهمة.. اخلقوا لأنفسكم سعادة جزئية مرحلية.

القاعدة الثانية عشرة

تأكد من أن ما تقوم به هو هدفك أنت
وما تعيشه هو نمط حياتك أنت

يسير بعض الناس في الحياة كالقطار الذي وضعه آخرون على قضبان السكة الحديد وأعلن في المحطة الجهة التي يتجه لها، تحرك القطار وجمع الركاب وظل يقف في كل محطة يُنزل ركاب ويأخذ غيرهم، يُلقي التحية هنا ويتلقاها هناك، يأكل في رحلته، ويقضي حاجته، لكنه لا يفكر أبداً هل كانت هذه وجهته تلك التي يتحرك لها؟!!

يحدث ذلك في حياة كثير من الناس حينما يعيشون ويتحركون تبعاً لخطة وضعها لهم آخرون، ويالا كم تنوع هؤلاء الآخرون، فأحيانًا ما يكون المجتمع الكبير، وأحيانًا هؤلاء المقربون الذين يحاولون أن

يعشوا حياةً ونصف، حياة تخصهم ربما لم يحققوا فيها ما أرادوا فقرروا أن يقتبسوا حياة آخرين ليصنعوا ما لم تسمح لهم حياتهم بفعله..

ويحدث هذا للأسف تحت أغطية مختلفة بعضها شديد الروعة في ظاهره، كأن يختار لك أهلك أو أصحابك أو مُحبيك حياة تعيشها، ويبقى دعمهم لك مشروطًا بسيرك فيما حددوا..

وبالطبع يختلف الأمر عن " النصيحة " التي فيها مستعد أن أقف معك لو لم تخترْ ما اخترته لك، لأن ما يهمني هو أنت وليس تطبيق ما أقول لك به.

فمن وصايا ابن حزم "لا تنصح على شرط القبول"، وبالتالي هناك فرق بين أن ينصحك شخص بخبرته وما يعرفه وبين أن يضع دعمه لك محل شرط قبولك للنصيحة.

وفي الاستشارات النفسية نواجه ذلك كثيرًا أشخاص يعيشون أيضًا لا يستطعمون أي نجاح يقومون به لأنه أبدًا لم يكن مخططهم للحياة، بل كان جزءًا من حياة شخص آخر قرر أن تكون حياته استكمالاً له..

منها ذلكم الرجل الذي قرر والده أن يكمل في تجارته، ولكنه إمعانًا في ذلك لم يكن يساعده على الحصول على الدراسة التي يُحبها حتى لا يخرج عن تجارة أبيه، رغم أن الابن وعده أنه سيساعد إخوته حتى لو تخرج من الكلية التي يُحبها، ظل الرجل حتى عمر الثالثة والأربعين وهو لا يجد متعة في حياته رغم أن تجارة والده تجعله يملك عقارات في كل مكان وأحدث موديلات السيارات، وتزوج في وقت قياسي مقارنةً بزملائه، إلا أنه لم يكن يشعر بالسعادة وما أن توفى والده إلا وانفصل عن الإخوة في تجارة والده وللأسف عن زوجته التي ساقها له الأب لأنها ابنة شريك له أو معاون في بعض أجزاء الشغلانة، تركهما وراح يعيد اكتشاف ذاته، بدأ في دراسة مفتوحة لما أحب وما هما إلا عامين ثم عاد لحالة التوازن رجع لمساعدة إخوته ولكن وهو يفعل ما يحب، يدرس ما يتمنى، يرى نفسه ولو في مساحة من الحياة.

فحاول كي تسعد بحياتك أن تعيش كما تتمنى أنت.. حياتك أنت بما تختارها وتتحمل مسؤوليتها.

القاعدة الثالثة عشرة

قلل من الشخصيات الانهزامية في حياتك

مَنْ هي الشخصية الانهزامية؟!! هي شخصية مُحبطة لنفسها وللآخرين، تدخل في دائرة الحزن والمظلومية طوال الوقت، لا تُشجع على العمل ولا تحب أن تدخل في منافسة، تُشعر الآخرين دائماً بأنهم مقصرين في حقها، لا تستطيع التمتع بأي شيء وتجذب كل ما يُشعرها بالهزيمة، لا تشعر بأن هناك أمل ولا تميل إلى دفع الآخرين أو تحمل المسؤولية، ولا تعطي المشاعر الداعمة.. وبالطبع يظهر لماذا لكي نسعد لابد أن نقلل من هذه الشخصيات في حياتنا، فهي شخصيات أميل إلى تسميتها بـــ "خاطفة الطاقة" ساحبة كل محاولة للنجاح، خوفها من كل شيء يجعلك حين التواجد معها في أزمة حقيقية للتخفيف من وطأتها السلبية عليك..

قد تكون هذه الشخصيات قدر، كصديقة قريبة فيها كل المواصفات الإيجابية لك لكنها تحمل الخصائص الانهزامية، أو زوج أو زوجة أو أخت، وهنا لا نقول قاطع هؤلاء لكن حين تُشخِصْ هذه الشخصية حاول أن تقلل من تأثيرها عليك، ولا تهتم برأيها لأن ما يرضيها فيك هو ألا تتحرك من أمامها، أو لا تأخذ أي خطوة للأمام خوفاً من أي نتيجة قد تحدث، لا تنتظر منها دعم نفسي لأنها لا تملكه لنفسها بالأساس.

ومن هذه الحالات.. الأم التي تُقيد ابنها حتى بقي دون زواج حتى تخطى الخمسين لأنها ترى أنه لن يجد مَنْ يهتم به، كما أنها جعلته لم يعد يعمل نظَرًا لسنوات من التعليقات السلبية على كل عمل يعمل به، ومساوئ كل وظيفة انضم إليها حتى أنه لم يكمل في وظيفة سوى بضعة أشهر وتذهب هي لتقدم الإستقالة له أو تُبلغهم أنه لا يستطيع أن يُكمل، وبالطبع تبلغه إنها تحتاج له وليس لعمله بما أن لديها من المال ما يغطيه، فعليه أن يعطي مشاعر تنقصها وهو الأهم، فيظل يدور في فلكها وحدها، ومع ذلك تشكو من أنه مقصر، أنه فاشل في العطاء،

وهو ما يردده هو دون مقاومة أو حتى صد لمحاولاتها لجعله أسير التواجد معها، ومعها وحدها وليس مع الأب الذي بلغ من العمر أرذله!!!

ولأننا لسنا دائماً قادرين على منع هؤلاء الأشخاص من التواجد في حياتنا، ولأننا أحياناً أصحاب مسؤولية نحو بعض هذه الشخصيات، فسأضع لك بعضاً من الأمور التي يجب أن تفعلها معها إن أردت أن تساعدها على نفسها وتُحسن منها إن كنت مجبراً على التواجد معها، لأننا كثيرًا مالا يكون بإمكاننا أن نختار كل المحيطين بنا، ومن هذه الأمور التي تُحسن هذه الشخصية:

1 – شجعها على كل شئ صغير تقوم به.

2 – علمها كيف ترصد النجاحات الصغرى.

3 – اجعلها ترى – دون تحدي – ما تحققه حينما تتفاءل بأنها ستنجز كذا.

4 – اشكرها على المسؤوليات الصغرى التي تتحملها.

5 - اجعلها تكتب أهداف صغرى يمكنها تحقيقها ثم تكتب تحليل لأسباب نجاحها، في البداية سيكون الأمر أن الموضوع جاء معها صدفة لن تتكرر أو أن فيه أمر غريب أو خطأ، ثم ستجد أن كتابتها ستختلف وتستطيع أن تجد لنفسها طريقة للنجاح تقتل درجة الانهزامية التي تتمتع بها والتي جعلتها جزء من تكوينها العقلي وخريطتها الذهنية في التعامل مع موضوعات الحياة المختلفة بصورة قهرية لا تجد منها فكاكاً!!!

القاعدة الرابعة عشرة

راجع صورتك عند الآخرين كل فترة

يعطينا الناس بناء على تصورهم عنا أو الصورة التي يرسمونها لنا، ولذلك علينا دائمًا فحص الصورة التي يرسمها لنا الآخرين، وبالطبع أهم مَنْ يجب أن نتحرى صورتنا لديهم هم المقربين الذين يأتي عليهم جزء كبير من قضاء حاجاتنا، فكثيرًا ما يأتي بعض الأشخاص يشكو من سوء العطاء الذي يحصلون عليه، أو عن وفائه بمتطلباتهم وسد حاجاتهم.

ومن بين هذه الحالات المرأة التي جاءت تشكو من هجر زوجها لها على كافة المستويات التي تتضمن الهجر في العلاقة الشرعية لفترات طويلة، حتى أصبحت تُهمل في جسمها فزاد وزنها وأهملت في اهتمامها بنفسها، وبدأ الزوج يشكو منها حتى طلبت منه التوجه

لاستشارة نفسية، وحين جاء هو بناءً على طلبنا، ومن حديثه فهمنا أنه يُريحها من متطلباته الزوجية وأنه درب نفسه على أن " يعف نفسه " – على حد تعبيره – من الناحية الجنسية حتى لا يطلب منها ما "يعتقد" أنه يضايقها لأنها في بداية الزواج عبرت له أو فهم منها ضيقها من العلاقة ..

هنا حدث أن كل منهما تحرك نحو رغبة الآخر – التي يعتقدها – ولذلك ذهب كل منهما في عكس الوجهة..

فهي سعت أن تزيد من رغبتها لتقضي له حاجته، بينما ذهب هو لتدريب نفسه على تقليل احتياجاته منها لإراحتها، فكأن كل منهما يسير في اتجاه بعيد لأنه توقف عند تصوره الأولي عنها، ولم يحاول أن يعيد قراءة ما حاولت أن ترسله له من سائل تعبر عن اجتهادها في تقبل العلاقة ورفع حاجتها لها وتسهيلها كفكرة في عقلها وأخذت بأدوات ذلك العلمية..

أخذ منها الصورة الأولى وتحرك بها رغم مرور ثلاث سنوات على الزواج، تحركت هي من خجلها، ورفعت معلوماتها، لكنه

اكتفى بالصورة الأولى وهي لم تسعى لاكتشاف رؤيته لها ولماذا يبعد ووضعت هي الأخرى تفسير واحد إنه لا يريدها فاكتأبت وزاد وزنها بشدة وفقدت كل اهتمام بنفسها.

وبالتالي وكي تسعد، وحتى تحصل على ما تحتاج ممن حولك، راجع صورتك عند الآخرين.. فمن يتركك حين يبكي ربما يفهم أنك تخجل من دموعك فبدلاً من أن يقف ليدعمك يعتبر نفسه يحفظ لك كرامتك!!، ومَنْ لا يعطي الرجل كلمات حنونة أو يهدي زهوراً يعتقد أن الرجل كائن صلب لا يشعر أن كل علاقاته آلية.. جميعها إما تصورات عامة مسبقة أو صورة أُخذت لك من موقف واحد، لذلك كان عليك أن تراجع هذه الصورة وتصححها على الأقل لدى المقربين..

القاعدة الخامسة عشرة

بحث عن المنحة في كل محنة

ربما يرى البعض الحديث في هذه القاعدة أمراً أشبه بتطييب الخاطر، أو المواساة، أو حتى جانب من الدروشة، إلا إنني أؤكد لك أنه يتم وكأنه فلسفة الوجود أو أحد قواعده التي قلما تجد استثناءً لها، فبين كل الحالات التي رأيتها وجدت تطبيقاً لهذا الأمر، من حيث أن كل مصيبة وقعت لأحدهم كانت تحوي منحة ربما ما وصل إليها لو لم يمر بهذه المحنة، فلولا الأزمة المادية لما عرفت مَنْ يسندونك بصدق وقد لا يكونوا عبروا عن ذلك أبداً، وحين التعرض لشائعة آلمتك تعرفت على أكثر الناس تصديقاً لك مهما قالوا لهم، ولولا أزمتك المرضية لما جلست بعيداً عن العمل حتى تعيد حساباتك فيما تفعل ومَنْ تعيش معهم، لما راجعت مفاهيمك واتجاهاتك، فربما كان المرض الذي اعتبرته محنة لأنه أقعدك عن عملك وسبب لك ألم، هو

المنحة التي جعلتك تلحق بأولادك الذين أهملتهم، لتعرف متى يعودوا للبيت، كيف تُسيطر البنت على إخوتها، ما الذي يُقال لهم عنك، كيف هم بسطاء ويحتاجون القليل ليسعدوا بك كأبٍ.. محنة النقل من المنصب الذي كان يُجمع حولك بعضاً ممن لن يبقى لو ذهب عنك منصب، فكانت محنتك في أن تفهمهم.. ظُلم الطلاق الذي خرجت منه خاسر مادياً فيمنحك الله بعده شخصاً يفهمك ويعوضك حياتك السابقة، محنة فقد الإبن التي تجعلك تراجع حياتك وتأخذ بالك مما تفعله في السنوات القادمة..اختبارات الحياة فيها " منحة" ربما تكون أن تعيد حساباتك في الدنيا بدلاً من أن تكون مفاجآتك في الآخرة، وينطبق عليك وصف الأخسرين أعمالاً الذين ضل سعيهم في الحياة الدنيا وهم يحسبون أنهم يحسنون صنعا..

الكثير من أصحاب الاستشارات النفسية بدأت حياتهم السعيدة من محنة وقعوا فيها أزاحت عنهم ستار الحياة الصعبة التي كانوا يعيشوها، فهذه بدأت حياتها بعد أن فصلوها من عملها، وقدمت يائسة على عمل آخر بوظيفة بسيطة وخلال المقابلة عينوها مسؤولة عن أكبر

قسم في المجموعة التي من خلالها اكتشفت نفسها وعلمت كيف كان حقها مهضوماً في الشركة التي لولا أنها ظُلمت وتركتها ما عرفت هذا النوع من العمل ولا تعاملت مع هذه الأوساط، وهذا بعد أن أطلق عليه أهل طليقته شائعة إنه غير قادر جنسياً رزقه الله بسيدة أخرى أنجب منها طفلاً رائعاً كان قد حُرم من الإنجاب مع طليقته التي أشاع أهلها عنه ما أشاعوا رغم مرور خمس سنوات، وجاءني بعد أن أنجب يقول أنه عمل عمرة لأم طليقته التي توفت لأنها دون أن تقصد كانت السبب في أنه سعيد الآن مع زوجته الحالية التي تُحسن إليه!!!

لكي تعيش سعيداً افحص كل محنة، لا تقف أمامها باعتبارها نهاية الكون بل هي في الحقيقة كالقشرة التي تحمي داخلها زهرة طيبة عليك أن تُقشرها بحرص وتستخرجها وتنعم بها..

القاعدة السادسة عشرة

استمتع بما تملكه فربما تنتهي ويبقى ما تملكه!!

أميل إلى تسمية هذه القاعدة بـــ "اهدم ثقافة النيش"، تلك القطعة الخشبية التي نحبس فيها كل قيم وثمين، كل ما تمنينا أن نشرب فيه ونأكل فيه لكننا أبداً لم نحقق هذه الأمنية بل جعلناها "كالدين" الذي نسدده للضيف ونحن فقط قائمين على الحفاظ عليه.. نحن نفعل هذا مع كل شئ، مع بعض الملابس التي نختزنها، مع كل شيء نملكه نختزنه لوقت آخر ربما يأتي هذا الوقت ونحن لم نعد نملك أن نستمتع به..

جاءني رجل كبير السن طلب من ابنته التي تتردد عليَّ نتيجة لخلافات زوجية أن يأتيني هو ليشرح لي أكثر حالة ابنته، لكنه حينما جاء أخبرني أنه قال لها ذلك، لكن حقيقة الأمر أنه أتى ليحكي لي

بعضًا مما يؤلمه، قال الرجل الذي قارب على السبعين من عمره إنَّه ظل يُحوِّش كل شيء حتى ضحكاته، حتى يُنهي مهمته ويربي أولاده، حتى يطلع على المعاش ويتفرغ لحياته ويحصد ما زرع، حتى يقضي وقته في الشَّاليه الذي ظل سنوات يسدد قسطه ولم يذهب للعيش فيه لأنه تسلمه وظل يُقسط تشطيبه، وقبل أن يخرج على المعاش ليذهب لمصيف ويتمتع بما حوَّشه من مال، وشاليه، وضحكات شالها لهذا الوقت توفيت زوجته التي ربما هي الأخرى حرمت نفسها من كل شيء، توفت قبل خروجه للمعاش بثلاث سنوات، ثم أُصِيبَ هو بمرض قلبي لا يسمح له بالحركة الكثيرة وربما لا يتحمل السفر بالسيارة حيث الشاليه الذي اشتراه والذي يحتاج للسفر له أن يمكث في السيارة 8 ساعات، خرج للمعاش وهو نفسيًّا يعتبر أن وقته فات وعليه أن يلحق بزوجته، لكنه يبكي كالطفل ويسألني: هو أنا كنت غلطان يا بنتي؟؟! هو أنا فين نصيبي من الدنيا؟!! شقيت عشان أعمل ووقت ما خلصت اللى أرتاح فيه مبقاش فيا صحة ولا ليا نفس أروح أشوفه حتى!!!

هو وحالته غيره بيكون في بالنا نقول له أيوه غلطت لكن يكفي جرحه ويكفي ألمه وتكفي حسرته على ما فاته.. نحن نحتاج أن نوازن حياتنا بين ما يمكن أن نحفظه للزمن، وبين أن نعيش حياة تساعدنا على ما نلقاه فيها..

هذا الجد يروي أن أولاده حين يسافرون للمصيف في الشاليه الذي اشتراه لا يستطيع أن يحدد شعوره هل هو زعلان منهم لأَنَّهم بيحصدوا ما زرعه هو، ولا فرحان بيهم لأنهم لم يخطأوا خطأه ويعيشون أيامهم كما لم يفعل هو!!اسعدوا بما لديكم، مهما كان بسيطًا، حاولوا أن تُمتعوا أنفسكم بما أحله الله لكم، فلا يعرف أحد هل سنبقى إلى غداً الذي نختزن له ضحكاتنا، ومتعنا، أم أنه سيأتي وقد عجزنا عن ذلك، فتبقى الأشياء موجودة ولكن غابت الروح التي تستخدمها للسعادة!!

القاعدة السابعة عشرة

احذر الجبر لقلة السعر "وسَّع مهاراتك"

كل المفروض مرفوض، والسعادة ترتبط دائماً بقدرتك على أن تُغير وضعك، فحينما تنزل إلى السوق فأنت تشتري على قدر ما تملك من مال، إذن أنت مجبر أن تأخذ قليل السعر إن كان ما معك قليلاً..

وإحدى مشكلاتنا الكبرى أننا عادة ما نبقى في ظروف صعبة لأننا لا نملك ثمن تغييرها، فالبعض يبقى في عمل يضغط عليه بشدة لأنَّ هذا العمل هو الذي يقبل بقدراته البسيطة أو الضعيفة، وكذلك في العلاقات نحن نقبل أيضاً علاقات زوجية نتيجة لقلة إمكانياتنا الإنسانية والاجتماعية ولدى البعض مادية إن كان هذا معيار تقسيم للناس لدى البعض.

فإن كنت شاطرًا في الحسابات لكنك لا تستطيع أن تضعها

على جهاز الكمبيوتر وتصنع منها برامج توضح حركة سير المال في الشركة، فليس من حقك أن تتضرر من أن صاحب المحل الذي تعمل به – نتيجة قلة مهاراتك – أن يجعلك إلى جانب الحسابات تقوم بالعمل مكان عامل غاب، أو ألا يكون لك حوافز إنتاجية، بل ليس من حقك الاعتراض على أي شيء أو تتضرر منه.. ولذلك فإن تحقيق السعادة التي ترتبط بأن تُغير من حالك، وألا تقبل ضغوط الآخرين عليك يرتبط بوجود عدد كبير من المميزات التنافسية لديك. فلا تتوقف عن التعليم، عن اكتساب المهارات المختلفة، على رفع استعداداتك لأمور مختلفة.. فبعض هؤلاء الذين جاءوا بحزن شديد يشكون مشاكل الحياة، جاءوا لأن بعض المهن التي تعلموها ولم يعرفوا غيرها أصبحت لا تحتاج أفراد بل أصبحت بعض الماكينات تقوم بها بسهولة، مثل برامج الحسابات والتكاليف التي لم تعد تحتاج محاسب خبرة ليقوم بها، وبعض المهن التصنيعية، وغيرها أصبحوا يعيشون حالة حزن نتيجة لقبولهم مستويات منخفضة من الرواتب وأماكن العمل السيئة لأنهم لا يعرفوا غيرها.. بل إن البعض يدخل في ظروف نفسية صعبة منها شدة التنافس لقلة الفرص التي تحتاج

هذا المستوى المنخفض، مما يجعل الشخص في صراع يبعده عن السعادة..

نفس الأمر في الزواج، فإن البعض نتيجة لقلة إمكانياته وبدلاً من أن يعمل على رفعها يبحث عن شخص " على أد الإيد" على كافة المستويات، وبالتالي لا يجد نفسه في هذه الزيجة سوى "مضطر"، ويحدث الاضطراب الإنساني حينما يحدث للشخص نمو على أي مستوى ويصبح يرى هذا الإنسان غير مناسب له وإنه اختاره بفعل "الحاجة" وقلة ما يملك.

إذن.. كي تعيش سعيدًا تستطيع التحرك في الحياة ورفع مالا يرضيك عن نفسك عليك ألا تتوقف عن العلم، المعرفة، الفهم، صقل شخصيتك، رفع مهارات الحياة لديك، وهكذا.

القاعدة الثامنة عشرة

لا تفكر فيما كان يجب أن يكون بل عش الكائن فعلاً

جاءتني سيدة تبكي بشدة طوال اللقاء، بدأت تحكي حياتها والتي فيها تشكو قسوة الحياة التي تعيشها الآن فظلت تقول: أنا عندي 3 أطقم بس تخيلي لو كنت لسه بشتغل وبنزل كل يوم، كنت هافضل أنزل بـــ 3 أطقم بس ولا أربعة حتى؟!! أنا دلوقتي بمشي بشنطتين واحدة سودا والتانية بني، تخيلي لو بشتغل وبنزل يوميًّا وكانت واحدة منهم اتقطعت كنت هاروح ازاي؟!! أحياناً بستنى ابني الكبير يرجع من برة الساعة 12 بالليل تخيلي لو أنا لسه بشتغل كنت ألحق أنام امتى وأصحى امتى؟!!

سألت السيدة عن عملها فقالت: أنا طلعت من الشغل معاش مبكر من ست سنين؟!!! أنت واخد بالك السيدة المحترمة ديه حزينة

على إيه؟!! حزينة على "ما كان" يجب أن يكون وليس على ما هو كائن بالفعل!! السيدة لا تخرج ولا تنزل عمل، ولكنها تبكي حالها الآن لو كانت تعمل!!! هكذا يفعل الكثير منا، يُحدِّث نفسه عما كان يجب أن يكون فيحزن ليس لأن ما هو كائن غير مناسب له في ذاته، ولكن لأنه كان يجب أن يكون غير ذلك.. من هذه الأمور أن يعيش شخصًا حزيناً لأن مرتبه لم يكن يكفيه لو كان لديها أربعة أولاد رغم أن لديه طفلين فقط، أو أنه لولا عمل زوجته لكانت حياته صعبة.. وزوجته تعمل بالفعل!!!

القاعدة التاسعة عشرة

اقتل خوفك وإلا قتلك!!

للخوف إشكاليتين:

الأولى: إن الخوف كشعور نفسي - سلبي - يبدأ صغيراً وفي مساحات محدودة ثم يتسرب إلى كافة جوانب حياتك..

الثاني: إنه يُوقف الحياة في كل مجال يتسرب له.. ومع ذلك لا يمنع وقوع ما هو مُقدر أن يحدث!!

فالخوف يجعلك تتوقف عن التجربة، تتوقف عن الحب خوفاً من أن يحدث هجراً، تتوقف عن نزول عمل جديد خوفاً من عدم النجاح، تخاف من صداقة جديدة خوفاً من الخداع.... وهكذا

الخوف لا يمنع عنك ما قد يكون مكتوباً لك، لكنه يحرمك الحياة بمعناه العام، فتحيا كأسير له لا تستطيع أن تخرج منه وتوسع دائرة

حياتك على أي مستوى..

الخوف يسرق منك متعة الحياة لأنك تعيش على المستوى النفسي الألم المتوقع في حالة إن قمت بموقف أو أخذت جزء من الحياة ولم تُوفق.

ومن بين الحالات التي تمثل شكل من أشكال الخوف فتاتين كبار توفى عنهما والدهما وكان قد بالغ في أن يجعلهما وأمهما لا يستطيعان العيش بدونه، ويحدثهن الثلاثة عن صعوبة الحياة، عن إجرام البشر، عن أنهن لو تعاملن مع الناس حولهن سيصيبهن مالا يستطعن أن يلحقن بآثاره السلبية، توفى الرجل على آثر التعرض لحادث طريق وتركهن دون سابق إنذار بمرض أو كبر سن – كما تقول إحداهن التي بادرت وجاءت مع خالتها لاستشارة نفسية – مات الرجل وترك خلفه فتاتين واحدة تبلغ من العمر 28 عاماً والأخرى 22 عاماً وأم لا تعرف أين سوق الخضار من بيتها لأنه يحضر لها كل شيء من خلال تواجده في محله الذي يجلس فيه بعد الوظيفة الحكومية..

يشتري لهم هو كل شيء حتى ملابسهن من خلال زميلة تبيع

الملابس بالتقسيط في العمل، يأخذ منها ويعيد لها مالا يأتي مقاسهن، والأم تفصل لهن جميعاً ملابسهن التي يخرجن بها...

ولك أنت تتخيل باقي التفاصيل، يحضر هو الأفراح في المحافظة التي أتى منها، ولا يشركهن في ذلك خوفاً عليهن من متاعب السفر والتأخر معه ليلاً وتعرضهن لأي طارئ أثناء العودة معه مساءً..

تقول ابنته؟ إنه كان يقول لهن " عمري ما هسامح نفسي يا بناتي لو حصل ليكم أي حاجة في الطريق وأنا معاكم وعاجز عن حمايتكم"!!!

وتقول أنه حين توفى في الحادث الذي فيه صدمته سيارة وهو يقطع الشارع "اختلط دمه بالطماطم والخضار اللي كان جايبهولنا"..

تخيل أنهن يعشن في هذه الحالة من التعقيم، وحتى العمل الذي كانت تعمل فيه الكبيرة هو عمل مساعد لأحد أصدقاء طفولته في مكتبه ومع عمتها في نفس العمل..

تقول الفتاة إنَّه توفى منذ سنة وأربعة أشهر هن يعدهن باليوم ولا يستطعن الحياة، تخاف كل منهن من كل شيء وأي شيء، حتى أنه

كلما تقدم لها أحد تخاف ما كان يقوله الأب.

لم تتحرك مشاعرها ناحية شخص طيلة حياتها إلا أنه حدث منذ شهرين مع أحد الأشخاص الذين تواجدوا في إنهاء بعض أوراقهن فيما يتعلق بالمحل وبعض متعلقات الأب.

قالت الفتاة عدد لا نهائي من كلمة خايفة.. خايفة يضحك عليا.. خايفة يكون عاوز يخطب وبس ويلعب عشان البيت مفيهوش راجل.. خايفة أتجوزه ويبهدلني عشان مفيش حد هايقف له.. خايفة أخلف منه ويرميني أنا وطفلي وأجيب لأمي وأختي حاجة تزود همهم بنت مطلقة وابن أبوه راميه.. خايفة يكون لعبي وألاقي نفسي في مقارنة مع واحدة تانية.. خايفة يكون هو كويس بس أهله يتحكموا فيا...........

كمية خوف توقف أي شخص عن أي شيء، خوف جعلها تحادثني هذه المرة وتخشى أن تأتي لمتابعة الجلسات "خوفاً" من أن تحزن أمها لأن ابنتها بتروح لأخصائي نفسي!! ثم تأتيني بعد 3 سنوات وبضعة أشهر تقول إنَّها تميل إلى شخص جديد ومتدين و محترم و أهله جيدين ولكنه قالت بعد هذه الكلمات كل كلمات خايفة

السابقة.. وكأن الحال لم يتغير رغم كل ما في الرجل من مطمئنات.. ذلك لأن الخوف مروع فيها، لا يتعلق بما تراه في الخارج وإنما ما تعيشه بالفعل بينها وبين نفسها..

الأشخاص الخائفين ليسوا موضوعيين، لا يتوقف خوفهم حينما تكون الظروف الخارجية مطمئنة..

وللأسف هؤلاء الخائفين يتعرضون لأمور تجعل خوفهم يزيد، لأنهم دون أن يشعروا ينقلوا خوفهم هذا لغيرهم الذي كثيراً ما يستغله في أن يضيف لهم مزيداً من الخوف، فسيدنا يعقوب حينما عبر عن خوفه وقال لهم ﴿**قَالَ إِنِّي لَيَحْزُنُنِي أَنْ تَذْهَبُوا بِهِ وَأَخَافُ أَنْ يَأْكُلَهُ الذِّئْبُ وَأَنْتُمْ عَنْهُ غَافِلُونَ**﴾ (يوسف: 13) أوحى إليهم بما يُخوفونه به ويحرمونه سيدنا يوسف الصديق لفترة آذن الله بها..

هكذا نحن.. كثيراً ما نوحي للآخرين بما يُخوفوننا به، فالمرأة التي تُحدث زوجها دوماً عن خوفها من ألا تكون كافية، وأنه ربما يتزوج عليها، بل وتحدد له الشخصية التي تخشى أن يتزوجها، ربما تكون هي أول مَنْ وهبه فكرة الالتفات لهذه الشخصية، ثم يبدأ القلب

الذي لم يميز المشاعر ناحيتها بتمييزها بأنها "حب" لأن زوجته قالت ذلك، يبدأ المخ يفكر في "وليه لأه"؟!! لتكون الزوجة بخوفها "غير المُقنن" قد صنعت "ما يُخوفها" وجعلته بدلاً من فكرة الكل معرض لها إلى شبح قد يدمر حياتها للأبد!!!

إذن قنن خوفك واجعل له حد " الحذر" الذي لا يمنع قدر لكنه يجعلك غير شاعر بالتقصير، لكن لا تدخل في الخوف الذي يوقفك عن الحياة حذراً فتكون أول الحاصلين منها على نارها.

القاعدة العشرون

لا ترتبط بشيء قد لا تملكه يوماً ما

"**الخسارة**".. كلمة السر في أكبر نسبة تعاسة يمكن أن يتعرض لها البشر، فالخسارة هي تلك الحالة التي يدركها المخ بأنها مؤشر على أنه يجب أن يعيش حالة حزن أيًّا ما كان ما خسرناه دون تمييز!!!

لذلك كان على الإنسان أن يسعى لتخفيف ما يمكن أن يحقق له شعوراً بالخسارة، وتتحدث الأديان السماوية على أن الإنسان الأسعد هو مَنْ توقف عن الارتباط بالأشياء الدنيوية ولا تكون تعاسته إلا على ما يتعلق بذنب أو فقدان العلاقة بالله أو ما يهددها..

ولعل في قصص الزاهدين من حالة رضا، ما يبرر لنا الاعتقاد بأنك حين تُقلل ما ترتبط به تصبح قد قللت من فرص تعاستك المتوقعة في حالة الخسارة.

وبالطبع الناس في ذلك درجات، لكن ما نوجه ذهنك له بصورة نفسية بعيداً عن المعنى الديني وفضائل الزهد في الأشياء حولك، هو أن تقلل من الارتباط بالأشياء التي لا تدوم، أو غير الضرورية.

ويتم ذلك عن طريق عدة طرق نفسية نذكر منها:

1 - تعود على الحياة بكل مستوياتها، بحيث لو حدث ومالت عليك الحياة أو خسرت شيء مما تعودت عليه تكون الحياة سهلة ولا تجد الكثير من الصعوبة النفسية والتوقف لأنك خسرت مالك، سيارتك، شاليهك...إلخ

وفي هذا أنصحك دوماً بمحاولة العيش ولو مرة في الشهر أو ما تستطيعه دون ما تملكه الآن، كأن تنزل يومًا دون سيارتك أو سائقك أو تجعل لك يوماً شهرياً في عز ما تملكه تأكل فيه وتعيش بطريقة أقل مما تملكه الآن.

2 - اكتب دوماً لنفسك ما تعتبره "ضرورياً" بالنسبة لك وقم كل فترة من حياتك بمراجعته، وهنا أتذكر سيدة أعمال فُضْلَى جاء مالها من أهلها، وبعد أن أصبح لديها أطفالاً حرصت على أن تقوم بمنحهم

بعض الأشياء التي تمثل رفاهية ثم تجعلهم يقررون تركها ثم تسألهم هل سارت الحياة؟!! هل شعرتم بأنكم أقل؟!! حتى أصبحوا يرون أن الضروري هو صحتهم، وأهلهم، وعلاقتهم بالله، وغيرها من الأمور الأساسية الضرورية.

3 - راجع ماضيك الذي كانت فيه هذه الأمور التي تملكها اليوم أقل، فمراجعة التاريخ تجعلك ترى أنك كنت تعيش دون الكثير من الأشياء، وتجعلك تشعر أنك تستطيع أيضاً وتعرف كيف تعيش دونها، كالمرأة التي تتعطل غسالتها الفول أوتوماتيك، بعضهن يشعرن أن الحياة توقفت ويالا تعاسة الحياة، وربما تستمر كذلك لعدة أيام حتى تأتي لها الصيانة، بينما تجد أخرى ممن يحتفظن ببعض ما كان في الماضي تعتبر أن الأمر في منتهى البساطة وأنها لم تنسَ الغسل والغلي والنقع وغيره، وبمجرد ما تتذكر ذلك فإنها تكسر حاجز الحزن على ما لا تملك الآن!!!

فلا ترتبط بمهنة توفر لك سيارة وسائق أو حارس أو مساعد أو أي ميزة بل ذكر نفسك أن هذه الأشياء هي عبارة عن ضريبة لصعوبة هذه

المهنة حينما أنتقل لغيرها سيكون أقل صعوبة وبالتالي لست في حاجة لهذه التعويضات الأخرى..

أو أن الله أراد أن يجعلني أعيش فترة أرتاح فيها بين فترتين أو سنين أحصد فيها ومستعد لسنوات عجاف بعدها لن أموت ولكني سأزرع وآخذ ما يعيشني... المهم أن تتكيف مع الأمور التي تطرأ عليك.

لا ترتبط بمكان سكن قد لا تستطيع أن تستمر فيه، لا ترتبط بدولة بخلاف وطنك فربما يكون صعب عليك الاستمرار فيها أو لأنك ارتبطت بها ستقبل بمزيد من التنازلات كي تبقى فيما اعتبرته ضرورياً.

لا تسلم نفسك لأشياء تُضيفها كل يوم وتعتبرها "ضرورية" لأن ذلك وإن أسعدك بعض الوقت، إلا أنه كالنعم التي سنُسأل عنها حتى أن الشخص يخاف من كل نعمة تضاف إليه لأنها وإن كانت تشريفاً فهي تكليفاً أيضاً، نفس الأمر بالنسبة لملكية أشياء يمكن أن نفقدها لأن الظروف لا تدوم، ولأن التغير هو أساس الحياة..

وألخص لك ما أريد قوله في " إن الشعور بالخسارة يسبب حالة حزن ولو بدرجات، ولأن الحزن شيء مؤلم، اجعل ألمك على شيء يستحق".

القاعدة الحادية والعشرون

قلل من شخصيات تصفير العداد !!

هذه الشخصية أيضاً لو قللت من وجودها في حياتك ستنعم بالسعادة بدرجة كبيرة خاصةً في الشخصيات ذات الصلة الوثيقة بنا، وملامح هذه الشخصية التي أميل إلا تسميتها " أصحاب تصفير العداد"، أنهم أشخاص مهما أعطيتهم من حياتك واهتمامك لا يجعلون لك رصيداً تستند إليه عندهم، فأنت دائماً تشعر بأنك تسحب على المكشوف، معرض في أي وقت إلى أن تشهر إفلاسك والحجز عليك، هؤلاء تعيش معهم كمن يضع أمواله في مكان مثقوب لا يشعر أبداً بالامتنان لما تعطيه لهم، ويسفهونه دوماً!!

والإنسان... كل إنسان جزء من سعادته أن يشعره الآخر على الأقل بأنه يشعر بما يقدمه له ولو على سبيل الإحساس فقط وليس

على سبيل الرد أو المعاملة بالمثل.

فكثيرًا ما ندفع الكثير لأجل الحصول على نظرة رضا أو تربيت على أكتافنا أو ضمة تقول لنا أن ما نفعله لأجلهم يصلهم، فما بالك بتسجيل رقم صفر لك مهما كانت الأهداف التي تسددها والمبذول الذي تبذله لهم في ملعب حياتهم؟!!

وفي هذا الإطار حالات كثيرة قابلتها من نساء ورجال كباراً وشباباً يقعون في هؤلاء الذين دائماً ما يقوموا بتصفير عداد عطاءهم، ولا أنسى كلمة هذه السيدة التي جاءت تشكو زوجها الذي تعيش معه منذ 6 سنوات وبضعة أشهر وقبلها حب وانتظار له 3 سنوات ومحاربة الأهل لأجله وتأخير إنجاب بسبب مشكلة صحية لديه أخفتها على الناس وأشاعت أنها هي المسؤولة عن تأخير الإنجاب لمدة عامين، وتحملت ما تحملته من أهله وأهلها حتى لا يتعرض الزوج لنظره تجرحه في عين أي شخص، قالت: يا دكتورة أنا بحبه وبعمل كل ده بحب بس أحياناً بحس إني عاملة زي الشجرة اللي ورقها بينشف وبيبقى محتاج حتى بق مية يرويه، نفسي أشوف نظرة

رضا، نفسي بعد ما أعمل أي حاجة يسيب نفسه يطلع لي أي حاجة، يسيب عضلاته تتحرك ناحيتي، بدون ما ينسف كل حاجة بغلطة ولا حاجة صغيرة، فيضيع كل إللي عملته.. عشان غلطة والله وربنا المعبود حتى مش غلطة تتقال، ساعات ببقى هاتجنن.. ست سنين وقبلها 3 سنين حب أنا شايفة إني بحاول بأقصى ما عندي وفي الآخر ولااااااا حاجة، وعشان إنتي بتسمعى من طرف واحد ويمكن أن أكون مجنونة أنا هاحكي على موقف وربنا واحده إللي شاهد عليا وحياة بنتي إللي ربنا عالم هي إيه وجت بعد إيه أنا ها قولك الموقف واحكمي، مرة اتزنق وعربيته كان فيها مشكلة وعطلانه وهي إيده ورجليه بيروح يعمل بيها كل شغل لأنه مقدم أجازة من شغله وبيشتغل في تجارة بسيطة كده بس الحمد لله معيشانا، رحت قلت مش لازم أقف كده وهي متضايق رحت بمساعدة خالي إللي معيني في الشغل لأن هو فيه بقاله زمان ومحبوب من الدنيا عملت قرض من الشغل وخلال مفيش 17 يوم ولا 18 يوم يعني أسبوعين وعليهم الجمعتين الأجازة جبت القرض وجهزت نفسي أعمل

له ليلة مفيش بعد كده، ما إنتي شايفة جوزك مغموم بقاله حاجة وعشرين يوم، لبست وعلمت عشا حلو كده وأختي تحتي خليت البنت تنام عندها، وعملت له كيك بالقرفة إللي بيحبها وحطيت تحت طبق الكيك إللي زي الشيالة ده الفلوس من تحت وغطيتها بالكيك مش تبان، ولبست حاجة كده بمعنى الكلمة كأنها حفلة جواز ولا ليلة دخلة، خدت خمسميت جنية من القرض صنفرت بيهم نفسي، المهم قعد وأكل وشال الكيك قطعه، ولقى القرض وكان أول تعليق بعد ما حكيت له الموضوع، قالي: طيب لما هو كده مش كنتي تكبري المبلغ شوية وكنا جبنا عربية عضمها أجمد بدل ما كل شوية نصلح في أم العربية ديه؟!! يعني كنتي شغلي مخك شوية مادام كده كده قرض وهيبقى عليا بجميله!!!!

مالك يا دكتورة بتبصي كده ليه – الكلام ليا أنا – لسه مش ده الموقف، أنا عادي شرحت وقلت عشان مرتبي وديه أعلى حاجة أقدر عليها، فناقشني أومال واسطة خالك لزمتها إيه؟!! وشوية كلام المهم، كنت حالفه يمين إن الليلة ما تبوظ، رحت مقطعة له الكيك

حتت صغيرة من طبقه وأكلته ولسه بحط أول واحدة شرق،آه جاته شارقة يعني وقعد يكح، بديه مية يشرب، لقيته بيقولي: كل حاجة لازم تنقصيها حاجة تنغص علينا عيشتنا، يعني لو كنتي طحنتي القرفة أكتر شوية إللي فوق ديه ما كنتش شرقت كده.. يعني الاسم قرض ومن غير تفكير، والاسم كيك والواحد ممكن يروح فيها؟!!! وقتها يا دكتورة كان نفسي يضربني حتى بالقلم، عشان يبقى لمسني، تقولي عليا من إللي بيحبوا العنف ولا التهزيئ تقولي أي حاجة بس ده كان إحساسي وقتها كنت حاسة إنه لازم يديني حاجة يقرب مني، مش كله بُعد، تقليل،............"

سأكتفي بهذا القدر مما قالته السيدة لأن ما قالته بعد ذلك موجع للنفس حين عبرت عن شعورها ناحية "تصفير عداد عطاءها".

مواقف كثيرة تًظهر هذه الشخصية التي مهما أعطيتها أنت معها تبني منزلاً على الرمال أي موجة ولو بسيطة تحوله للا شيء، قللوا من هذه الخصية في حياتكم وإن كان حولكم منها ومجرين على التعامل معهم لديكم أحد حلين:

الأول: حمايةً لنفسك.. لا تنتظر رضاها أبداً ولا تحسب أن لك رصيدًا عندها، وتوقع دائماً غضبتها التي تُمحي كل شيء.

الثاني: حمايةً لها ومساعدةً.. حاول توجيهها بشكل تدريجي إلى أنك تنتظر منها تعبير، بسط لها الأمر حتى لو وصلت إلى أن تُغششها ما تعبر لك به، اسألها عن إحساسها حينما فعلت لها كذا لتذكيرها ببعض ما يغيب عنها، اسألها عن توقعاتها بحيث حينما تحقق لها إحداها يكون لديك وحدة قياس بأنك حققت لها بعضاً مما كانت تنتظره.

المهم ألا تصدق نفسك إنك اعتقدت أننا يمكن أن نعطي بلا انتظار، فحتى في علاقتنا برب العزة نحن ننتظر جنته التي بها يمنينا ويصفها لنا عز وجل في كتبه السماوية بل إننا نتلكك كي نصل لإشارة رضاء من الله سبحانه وتعالى أو ما يعبر عن وصول تقوانا إليه سبحانه..

إن كنا كبشر لا ننتظر لما وضع لنا خالقنا والأعلم بحالنا

وتكويننا سبحانه وصفاً تفصيلياً لبعض مكونات الجنة، ومتعة النظر إلى وجهه، ولما شغلت هذه الأمور جزءً من الكتب السماوية لأنه الأعلم بنا يعرف إننا نحتاج أن ننتظر شيء كي نعمل عليه ونقوم على شروط تحقيقه، فما بالك بعلاقتنا الإنسانية واحتياجنا لمحركات سلوك وعطاء!!!

القاعدة الثانية والعشرون

اعرف مداخل مدينتك

كي تغلقها وقتما تشعر بالخطر؟!!

كل منا عبارة عن مدينة لها منافذ للدخول لها، والتعاسة كل التعاسة حينما يعرف الآخرين أماكن هذه المنافذ وأنت لا تعرفها فينفذ إلى داخلك مالا تقبله بل ربما يصعد لسدة الحكم في مدينتنا في غفلة منا لأننا لم نكن نعرف أن هناك مدخلًا ينفذ إل موقع الحكم منا والذي غالباً ما يكون قلبنا.

إن شعورك بعدم التحكم في نفسك، في مصيرك، إنما يولد شعور شديد البؤس، فتخيل إنك تحمل جهازاً ملكك اشتريته من حر مالك ولا تعرف كيف يعمل، كيف سيكون حالك؟!!!

وماذا عنك حينما يكون الأمر متعلقاً بسيطرتك على نفسك،

حياتك، حاضرك بل ومستقبلك، أعتقد أن الأمر أكثر سوءاً!!

ويالها من قصص كثيرة تلك التي رأيت فيها أشخاصاً فقدوا السيطرة على أنفسهم لأن آخر دخل على جهاز تحكمهم وأصبح يقوده بدلاً منهم..

ولعل أكثر هذه القصص إلحاحاً عليّ كلما جاءت إلى ذهني هذه الفكرة حالة هذه السيدة التي دخل لها شريك زوجها في العمل من مدخل واضح للغاية لكل من حولها إلا هي، وهو مدخل تقدير عقلها نظراً لأن زوجها ومن قبله أسرتها كانوا دائماً ما يشككون في عقلها ويصفونها بـــ "الجميلة الحمقاء" أو كما يقولون عنها " تمثال العجوة"، طعمه جميل لكنه لا يفهم، وأثناء اللقاءات كان هذا الرجل في حضرة زوجها يستمع إليها ويثني على ما تقوله على عكس ما تعودت، ويشجعها حتى لو كان ما تقوله أمراً غير دقيق ويحاول أن يجد لها مبرراً، حتى أصبحت تسرب له بعض النظرات كي يكون في صفها في التجمعات بين العائلتين ثم أصبح مرآتها الحلوة التي ترى فيها تصحيحاً لعيب رسخ الجميع شعورها بأنه عيباً أصيلاً فيها.

إلا هذا الرجل الذي سرعان ما أصبح الحاكم الآمر في حياتها قبل أن تنزل من بيتها تتصل عليه تأخذ إذنه ويمر عليه كل فستان تشتريه ليوافق عليه، ثم وصل الأمر إلى إدارة بيت شريكة وللأسف آخذ أرباح أكثر من الشراكة التي خسر الزوج فيها لأنها الزوجة تحكي للشريك خطة زوجها وأخيه للتوسع، ولأنهم يدركون في عقولهم وتصنيفهم لها أنها "غبية" وبالطبع أمينة على ما تسمع كانوا يقولون أمامها كل شيء، فتحكيه بدورها لهذا الرجل الآخر.. بالطبع فاقت على كارثة لم يهمها فيها سوى سؤال واحد: إزاي حولني لعروسة في إيده يحركها كده؟!!

أنا وضعي ما اختلفش اتحولت من تمثال عجوة على الأقل بيتاكل وله فايدة لعروسة جماد كده يحركها واحد يمين وشمال يصفق لها تغمض ويصفر لها تتشقلب..

بالطبع لم تنتبه هذه المرأة إلى أنها "دُمية" يحركها مَنْ أصبح يملك التحكم فيها إلا حينما فوجئت بزواجه ممن تقول عنها " واحدة ما تسواش خبرها" جابها وخلاها ملكة على الدنيا كلها وكل شوية ياخد

فلوس من المشروع إللي مع جوزي عشان يجيب للبرنسيسة إللي عايزاه وأنا اتحرق، ويقولي لازم أتجوز عشان الناس ما تقولش عليا حاجة ليه متأخر كده في الجواز وأنا عندي كل حاجة وأنا لأني غبية المفروض أصدق وأكتشف بعد كده إنه واقع فيها وأنا "العروسة اللي بالريموت"....

هكذا هو الحال لكل مَنْ يعرف مدخلك ويسيء استخدامه لأنك لم تعرفه، مَن يخوفك من شيء تخشاه، ومَنْ يحقق لك نقصًا في نفسك ومَنْ يُشبع لك حاجة أنت لا تنتبه لها ويُدفعك مقابلها غالي..

بالطبع الوضع يختلف حين تُسلم أنت مفتاح مدينتك "طواعيةً" لمن تُحب لتقول له إنك تُمَلِكَهُ نفسك حباً، وقرباً، وثقةً، ثم أنك تعرف تماماً قسمة ما أعطيته له، وبالتالي لن تعطيه إلا حينما تُدرك أنه يستحق.

القاعدة الثالثة والعشرون

إن أردت أن تتغير..

اوجد الدافع من داخلك وليس من أجل أحد

من القصص الشهيرة حين الاختلاف أو الانفصال بين مَنْ كانوا مرتبطين لأي سبب أن تجدهم نادمين على ما قدموا وليس فقط على رحيل مَنْ كان معهم أو انتهاء العلاقة الذي بدوره يُحدث حالة من الحزن، ولكن حزنهم على ما قدموا يُضاعف الحزن ويطيل من مدة الشعور بالفقد والخسارة، ومن أكثر الأشياء التي يعتبر الشخص نفسه قدمها في أي علاقة تجد "التغيير"، والذي يقوم فيه الفرد بتغيير نفسه وما جُبِل عليه أو ما هو جزءٌ أصيلٌ فيه لكي يتناسب مع ذلك الشخص الذي يقيم معه علاقة!!!

وتبدأ التغييرات من البسيط الذي يتضمن شكل الجسد نقصاناً

أو زيادة - وفي الأغلب بالطبع نقصان لأننا وضعنا مقاييس نعتبرها الأفضل حتى لو كانت مقاييس غربية المنشأ لا تتعلق بثقافتنا - إلى ما هو أبعد من ذلك والذي يتضمن حتى تغيير المعتقدات.

وإن كنت أتحدث من الناحية النفسية فدعني أشرح لك بعض الأبعاد النفسية المتعلقة بالموضوع.. فحين يتغير الشخص لأجل شخص آخر أياً كانت العلاقة به أو المستهدف من تلك العلاقة، فإن انتهاءها يترك للشخص الذي تغير " مسخ " منه، فلا هو ترك نفسه كما كان، ولا بقي له ما تغير لأجله، وهو ما يجعل الشخص في هذه الحالة أكثر شعوراً بالخسارة، لأنه لم يخسر هذا الذي تركه فقط بل خسر معها "نفسه"!!! وهذا ما يجعلك ترى بعض الأشخاص يعيشون حالة من الضياع الحقيقي، وحينما تبحث عن قيمة الشخص الذي تركهم لا تجدها تتناسب مع حالة الضياع، لكن إذا أضفت عليهم شعوره بخسارة نفسه ستفهم سبباً منطقياً لهذه الحالة..

فإشكالية هذا الشخص هنا هو صعوبة إيجاد نفسه فتراه يترنح بين شخصيته السابقة وشخصيته التي بذل فيها جهداً لتناسب الشخص

الذي كان على علاقة معه..

وفي حالة شديدة التطرف والعدواني نحو الذات التي استجابت لهذا الآخر، وعدوان نحو هذا الآخر نفسه، تجد " تطرف" يظهر على الشخص بما يجعل البعض في صدمة منه..

وليس هناك أشهر من الفتيات اللاتي يرتدين الحجاب مثلاً أو يغيرن من سلوكهن لأجل رجل، حينما يرحل عنها هذا الرجل أو يخلي بوعده معها، تجدها تتحول إلى الجهة الأخرى من الحياة، فإذا بها تتحول إلى الجهة الأخرى ولكن ليس بالدرجة التي كانت عليها، وإنما ما يتخطاها بمراحل فبدلاً من خلع الحجاب يكون المبالغة في العُري، العلاقات، السفر، في حالة من التطرفية التي تعبر بها عن سحق العلاقة التي كانت فيها، ولا يخلو الأمر بالطبع من صور تصل للآخر ليرى أنها تعيش أفضل مما كانت وكسرت "السجن" الذي كان يعيشها فيه، وتنسى أنها شاركت السجان في بنائه على الأقل لأنها دخلت على غير اقتناع..

ويظهر ذلك أيضاً لدى بعض المطلقات حين تتنصل من كل

ما كانت غيرته رغماً عنها في الحياة الزوجية لإرضاء الزوج، ومن أشهرها الاهتمام بالوزن بعد الطلاق والاهتمام بنفسها التي كانت قد أخفتها لأجل طمأنة الزوج..

ويعد ما سبق من أضرار التغيير لأجل آخر، لأن هذا الآخر يتغير في رغباته، في مشاعره، حتى في النموذج الذي يرضيه، ومن هنا يصعب أن نلاحق رغباته فينا بأن نتغير مع طلباته.. أما لو حدث التغيير منك، لأسباب تخصك، لاحتياجات في نفسك، ستجد أنك أكثر تحملاً لما يتم بناءً على هذا التغيير، لن تتضرر من نتائجه، ستفهم درجاته وتستوعبها..

ويجدر بي أن اذكر إنني في الحقيقة أميل إلى لفظ " إصلاح" أكثر من لفظ "تغيير"، ذلك أن التغيير قد لا يكون في الوجهة الصحيحة أو الوجهة التي تناسبك، فالتحول من السجائر إلى الشيشة تغيير، لكن التحول من التدخين إلى التوقف عنه إصلاح، ففي علم اللغة وأصولها يشير الإصلاح إلى: إزالة فساد الشيء، أصلح الشيء أي أزال عنه الفساد كما في المعجم الوسيط، أمَّا التغيير فإنه يعني مجرد انتقال

الشيء من حالةٍ إلى أخرى.

وبهذا فحينما نستهدف التغيير في الوجهة الإيجابية فإننا نسميه "إصلاحاً".

ولكن يبقى السؤال الذي يُطرح علينا كثيراً في الإرشاد النفسي أو في الدورات التدريبية ومفاده: كيف يمكنني فعل تغيير أو إصلاح في شخصي وأنجح فيه؟

وسوف نتناول الإجابة عليه في الخطوات التالية:

1 – حدد ما أنت عليه الآن تحديداً دقيقاً " أدخن 30 سيجارة يومياً ".

2 – حدد لنفسك الأضرار التي تترتب على ما تقوم به الآن.

3 – حدد المنافع أو الفوائد التي تتوقع أن تجنيها نتيجة للتغيير أو الإصلاح الذي تريده في حياتك.

4 – حدد مراحل لتحقيق الهدف النهائي " التوقف عن التدخين".

5 – ضع جدولًا زمنيًّا لكل مرحلة لتحقيق هدفك بحيث يكون

لكل مرحلة زمن محدد متوقع أن تحدث فيه " سأتحول إلى 16 سيجارة، 12 سيجارة ثم 10 سيجارة ثم.... إلخ.

6 – حدد مكافأة شخصية لكل نجاح مرحلي تحققه.

7 – حدد الصعوبات التي يمكن أن توقفك واكتب لكل منها طريقة مقاومة، مثل التجمع مع مجموعة تدخنوا معاً فيمكن أن تكتب لنفسك كيف ستتصرف في هذا الموقف، أو تسعى لتأجيله مثلاً أو...

8 – ضع نقطة يمكنك في كل مرة الرجوع لها كلما حدث لك ما يوقفك، بمعنى أنك تحدد درجة 10 سجائر هي الدرجة الفارقة التي لن تزيد عنها حتى لو تراجعت أو انخفضت عزيمتك..

وبالطبع يمكن تنفيذ هذه الآليات بمرونة تتناسب مع كل موضوع، كنمط طعامك، أو طريقتك في التعامل مع المواقف أو عصبيتك أو حتى حجابك وتغيير نسقك الشكلي.

القاعدة الرابعة والعشرون

ثـــق في نفسك

اسمح لي أن أؤكد لك بما لا يدع مجالاً للشك، ونتيجة للعمل كثيراً في حياة البشر، أن هناك على الأرض مَنْ هو أفضل منك، وعلى كل المستويات، فهناك مَنْ أكثر منك علماً، وهناك مَنْ هو أكثر منك مالاً، ومَنْ أكثر منك خلقاً، جمالاً، أصلاً، طلاقة..........

وبالتالي لا يوجد شخص على الأرض إلا وله ما يمكن أن يهدده فيما يملك ويشعر معه أن كل ما لديه قليل.

إذن ما الذي يجعلك لا تثق في نفسك؟!! نقص الثقة بالنفس حقيقي أحد أشهر أسباب الشعور بالتعاسة وغياب السعادة لأنك تحمل في نفسك مالا تراه كافي!!

وهنا يأتي سؤال أطرحه على كل شخص أقابله لديه نقصٌ في

ثقته بنفسه يسبب له تعاسة في حياته: إذا كانت الحياة نسبية في أصلها وتكوينها من أين إذن يأتيك شعوراً بأنك أقل أو أن ما تحمله لا قيمة له؟!!!

فزميلتي تلك متزوجة من رجل تقيمه زميلتنا الأخرى باعتباره لا يصلح للزواج أصلاً، وهذا يرى هذه الفنانة شديدة الجمال بينما يراها الآخر نموذجاً للساحرة الشريرة، ويرى من رموشها التي تعجب آخر أنها إحدى علامات صورة الشيطان إن أمكن لإنسان تصويره!!!

وأنا وأنتم والجميع تعرض لهذه الحالة فبعض الشخصيات التي أرى القرب منها حالة عظيمة قد يراها البعض كل الجحيم، ويسأل أين عقلي الذي فشل هذه المرة في فحص ما أُقيمه ومع ذلك نرى هؤلاء الأشخاص غير الواثقين من أنفسهم الذين يروا دائماً أوجه قصورهم!!!

وبالطبع لا يروا ما يملكون، الحقيقة إن ذلك يرجع إلى مفاهيم عقلية خاطئة منها أن هناك ميزة معينة هي التي تجعل الآخرين يقبلوننا فإن لم تتواجد فينا بالقدر الكافي أصبحنا غير صالحين وعلينا أن نستحيي ونختبئ..

وفي دراسة سوف انشرها قريباً رصدت فيها أن كل نبي أو رسول من أنبياء الله صلوات الله وتسليمه عليهم كان لديه شيء مما قد تعتبره أمراً ناقصاً أو مجالًا لعدم الثقة - بمفهومنا نحن القاصر - لو تواجد عندك لحاولت الاختفاء من البشر نتيجة لعدم ثقتك فيها وعدم قدرتك على التعامل معهم..

ـــ منها قلة المال لدى نبي مقارنة بزوجته، والله الغني كان يملك أن يجعله الأغنى ولكن لنتعلم أن نقص المال لا يجب أن يؤثر علينا، أو يُتمه، أو مشكلة لدى زوجة هذا النبي أو ابنه أو مهنته أو ما وقع فيه من خطأ إلى آخر الأمور التي يُظهر لنا رب العالمين إنها لم تكن عائقاً في أن يكونوا المقربين له والهادين للناس وأصحاب الرسالات التي تُرقي البشرية..

وبالتالي لا مبرر حقيقي لعدم ثقتك.. خاصةً إن أضفت إلى ما سبق أن الله سبحانه وتعالى عادلاً بين عباده، أو ما نعلمه للناس بأنه "ال 24 قيراطاً" التي منحها الله لك دون أن ينتقص منك شيئاً فيها.. ولكن توليفتها مختلفة ليس لينقص من بعضنا وإنما لنتكامل معاً..

القاعدة الخامسة والعشرون

تعلم الشكر على النعم

أعيب على مَنْ يتعاملون مع أمور الدين ويوصلونها لنا أنهم لا يسعون إلى محاولة تفسير بعض ما تحققه لنا العبادات التي أُمرنا بها والتوسع في معارفهم لتشمل الطبيعة البشرية، وما يمكن أن يقع خلف تلك العبادات من تأثير على البشر في مستوى حياتهم.

فشكر النعمة يحقق للإنسان على المستوى النفسي حالة من السعادة طبعاً إلى جانب الجزء الروحاني الديني العقائدي في الموضوع..

فتخيل أنَّ هناك مَنْ يمرون في حياتهم على النعم ولا يشعرون بها ومن ثمة يعتبرون أنفسهم يعيشون في حالة دائمة من المحن والأزمات نتيجة أنهم لا يرصدون ما يعيشون فيه من جوانب إيجابية!!!

فالشكر اليومي الذي تؤديه للخالق سبحانه هو عملية شاملة لجوانب عقلية ووجدانية وسلوكية في النهاية تحقق شعوراً بالسعادة كما سأوضح لك.. فلكي تشكر الله سبحانه وتعالى على ما أنت فيه ستجد نفسك:

1 - تفكر فيما حصلت عليه في هذا اليوم، أو ما لم يقع لك من سوء، وبالتالي فأنت تُعمل "عقلك" على ما حصلت عليه، ترصد بشكل إيجابي ما تعرضت له وما وصلك من نعم.. وهو الركن الأول في عملية الشكر والذي يختص بتكوين الأفكار وإعمال العقل.

2 - ستتحول المعلومة التي رصدتها بأن هناك شئ إيجابي حصلت عليه أو أمراً سيئاً كان ممكن يقع لك ونجيت منه إلى "مشاعر" إيجابية تتماشى مع طبيعة المعلومة التي رصدتها، وهو الجانب الوجداني في الحالة.. جانب المشاعر التي تضمن السعادة والفرح بما نالك.

3 – يعتبر فعل الشكر نفسه هو "السلوك" الذي تتوج به ما رصده عقلك ثم مشاعرك..

4 – ومع تجميع أركانك كاملة من عقل وقلب وسلوك من المؤكد أنك ستشعر بالسعادة المرجوة..

لذلك أقول لك إن الشكر اليومي للنعم ليس فقط عبادة أو تنفيذاً لطاعة بل هو أحد مسببات السعادة، فلو أنك أدركت يومياً نعمة أطفالك حتى لو أتعبوك لأن غيرك يتمناها، وتتخيلي أن زوجك الذي يحشر نفسه في كل شئ يخصك هو حلم واحدة لا ينشغل زوجها بأي شيء يخصها، ولو تخيلت أن في عودتك متعباً من عملك لمنزلك نعمة لأن هناك مّنْ يتعب ولم يعد بيته، أو أنك تتعب في عمل وهناك مَنْ لا يجده أو أنك تتعب في عمل حلال بينما آخر يتعب أيضاً لكن في عملاً ليس حلالاً، أو أنك تنفق ما تكسبه من عملك على خير لا على مرض..

الشكر حالة من " استحضار النعمة" وبالتالي هو حالة من سعادة

"أنا أملك" لأنني رأيت كثيرين هدمهم وأوقعهم شعورهم بأنهم لا يملكون شيئاً وأنهم جاءوا الحياة ولم يكتب لهم فيها نصيبٌ، رغم أن مجرد تفكيرهم نعمة وحديثهم نعمة وقدرتهم على الذهاب لمعالج نفسي نعمة، وأنهم يستطيعون تمييز الألم نعمة....

اجعل " الشكر" حالة يومية ستجد باباً للسعادة لا ينغلق.

القاعدة السادسة والعشرون

في كل مرة تموت قرر أن تحيا!!

دون أي مقدمات سأروي هنا ما حدث لصديقتي التي كتبت هذا الكتاب لأنها وبعض الأشخاص جزء من حياتي الشخصية التي تسبب لي السعادة.

أصيبت صديقتي فجأة بسرطان في الدم، نعم.. جاءت نتيجة التحليل بذلك وقتما أبلغوها بشكهم في المرض كانت صديقتي في لبنان حينما كتبت لي.. جلست أفكر وقتها ماذا سأقول لها حينما ألقاها؟!! كيف ستكون مواساتي لها؟!! كيف عليّ أن أجمع كل ما تعلمت من المساندة النفسية التي مارستها في الكثير من الحروب والكوارث والأزمات مع أشخاص آخرين كي أعيد لهم جزءًا من الاتزان النفسي الذي فقدوه ونتيجة لما تعرضوا له.. لكن يبدو

أن صديقتي التي تقرأ معكم هذا الكلام للمرة الأولى، لم تعطني الفرصة لذلك، فحين جاءت النتيجة بأنه سرطان دم فعلاً وليس شكًّا كتبت جملة أبكت بيت أهلي كله.. قالت: يالا تعاسة حظ السرطان إنه جاءني.. فسوف يخسر حربه معي وإن كان أحد منا سيموت فسيكون هو...... من المؤكد أن هذه النقاط بدلاً من الدموع التي تساقطت منا جميعاً، والتي لم يفعل أخي غيرها ولم يقل سوى دموع عينيه!! وقتها لم أعرف هل أنا حزينة فعلاً عليها أم فرحة بها؟!!! حادثتها فقالت إنها استلمت النتيجة وقررت تعمل لعائلتها لازانيا وتشيز كيك!! لم أملك يومها أ أغلق على محادثتها لأرى كلماتها مراراً حتى أُجمع نفسي وأرتب لزيارتها في لبنان.. وحين دخلت عليها أنا وأخي المستشفى أصيب أخي بإغماء ربما هو أيضاً إلى اليوم لم يعرف أنه كان قلقاً على أخته الثانية حتى فقد قدرته على التعامل مع وجودها بسرير المرض فغاب عن الوعي وهي التي أعطته بعض الحلوى ليعود طبيعياً!! كل ما أستطيع قوله أنها قررت أن تعيش ويموت السرطان، فعاشت الحبيبة ومات هو.. عاشت مَنْ فهمت أن الحياة توهب لمرة واحدة ثم نحن مَنْ نُقرر هل

سنكمل أم سنكتفي.. عاشت صديقتي حفظها الله.. وسيدة أخرى تسبب مرضها في إزالة الثديين واحداً تلو الآخر وتطليق زوجها لها حيث قال لها: اعذريني مش قادر أكمل!! قررت أن تعيش ويموت السرطان وقد مات، واستغلت فترة التعب والتي خفضت وزنها في بداية حياة جديدة حافظت فيها على انخفاض وزنها، بعد انتهاء المرض الظلام قالت: مكنش قدامي حل يا دوك يا أنا أموت يا تموت تجربتي الصعبة فقولت وحياة أمي لأنا إللي أعيش.. كلما تحادثنا تليفونياً في مناسبة وهي لا تنسَ هذا أبداً أن تبدأ قبل كلمة المعايدة بمقولة: ها أنا يا دوك حية أُرزق وزي القردة كل سنة وانتي طيبة... أقول في نفسي وقتها بل كل حياة وأنتِ.. وأنتِ طيبة، كل تجربة صعبة وأنتِ مقررة تعيشي.. كل صراع على الحياة وأنتِ مُصرة أنك تكونين الباقية، كل اختبار موت وأنتِ مُصممة تعديه بنجاح وتكتبي شهادة حياة جديدة..

فهؤلاء الذين لا يعافرون للحياة لا يعرفون أن الموت ليس اختياراً سهلاً، فهنالك لن يكون هناك فرصة لأن تسدد ما عليك، ولا أن ترعى

أحبابك، ولا أن تُحسن درجاتك لعلك تحظى بحياة أفضل..

الحياة قرار.. ولكي تحقق السعادة قرر في كل موقف صعب أن تعيش، فالصراع على البقاء على قيد الحياة حالة من السعادة على الأقل لأنها إشارة إنك لازلت تملك أمرك.

القاعدة السابعة والعشرون

لا تسعَ للحصول على محبة ورضا "كل" الناس!!

هل تعلم أن هناك شخصًا على الأقل أنت لم تقابله في حياتك ومع ذلك يكرهك؟!! أو على الأقل لا يُحبك من مجرد السمع عنك أو لخصائص أنت تحملها ربما هي بذاتها مصدر محبة الناس لك؟!!

نعم... نحن نكره أو لا نُحب بعض الأشخاص الذين لم نراهم ولم نتعامل معهم أو حتى لم يحدث بيننا وبينهم أي صراع على أي شيء!!!

في يومٍ ما قابلت إحدى الفنانات الشابات الرائعات ضمن عمل اجتماعي إنساني كنا نقوم به لفئة من الأطفال في ظروف صعبة، وكانت هي من الداعمين لهذا العمل وأنا أقوم على الانب النفسي فيه، وأثناء لقاءنا والتعارف والدردشة النسائية التي لا يخلو لقاء منها، كنت أقول لها إنها نجمة محبوبة لكل الناس.. فنظرت لي نظرة أعرفها ولكني

تخابثت وسألتها: ليه النظرة ديه؟!! وكانت ذكية بالدرجة التي جعلتها تدير لي السؤال مرة أخرى قائلة: هو في حد بيحبه الناس كلها؟!! فرديت عليها بنفس الخبث الذي أتعمده لأفهم ما يدور في ذهنها أو كيف تُكيف الأمور بداخلها - المهنة بتحكم - فقلت لها: وليه ممكن يكرهوكي؟!!

ويبدو أنها لم تميل لتكملة التمثيلية النسائية التي نمثلها معاً في صورة مباراة بينج بونج وقالت مختصرة كل محاولاتي للتوسع في الموضوع: فيه بنات بيكرهوني لأنهم عاوزين يكونوا مكاني.. أو لأن زوجها أو خطيبها أو حبيبها بيحب يشوف أعمالي، في واحدة بتكرهني لأني بفكرها بأي حاجة نقصاها لو علق عليا إللي يهمها إنه يشوفها أجمل ست في الدنيا، في واحدة بتكرهني عشان فاكرة إننا مقضيين الحياة شوبينج وسفر وحب ودلع وطول الوقت يا بنعمل عمليات تجميل يا بنتحب وبتتفرش لنا الأرض ورد... في واحد بيكرهني لأنه شايف إني باخد فلوس مش بعمل حاجة، في واحد بيكرهني عشان شايف إن التمثيل قلة أدب....

يا االلللله.. أعجبتني طريقتها في التعامل مع الموضوع بهذه البساطة، فهي تعتبر الأمر ضروريٌّ أو لا مناص منه، أو إنه ضريبة المهنة....

بل إني أقول لك إنها ضريبة الإنسانية، فأي صفة تملكها جيدة إن كانت أو سيئة ستجعل آخر يكرهك..

بل سأزيدك من الشعر بيتاً حينما أقول لك إن البعض لا يكرهك لشيء فيك بل لشيء فيه هو، فكما قالت الفنانة هناك مَنْ يكرهنا لأننا نذكره بما ينقصه حتى لو لم تكن السبب في هذا النقص!!!

ككره الجاهل للمتعلم أو كره مَنْ يملك لمن لا يملك أي شيء، وهذا ما نراه في حياتنا اليومية كثيراً وليس فقط في المراكز النفسية أو في الاستشارات.

فقد كنت أعمل في فترة في مكان ما، جلست مع أحد الأشخاص الذين أعتقد إنني عرفتهم جيداً، وبعد فترة قرر أحد الزملاء أن يجلس معي ليحكي لي عن الشخصية الأولى التي أكدت لكم إنني عرفتها جيداً، جلس يحكي ويحكي حتى إنني صدقاً فعلت أمراً لا شعورياً

نتيجة لحديثه وكأن عقلي يريد أن يتأكد أن ما كنت أسمعه هو عن الشخصية التي أعرفها فوجدتني أفتح الباب على هذه الشخصية دون سبب ووقفت لا أجد ما أقوله سبباً للدخول والحمد لله أنه تم تدارك الموقف وسألتني الشخصية عن شيء كنت أفعله هل انتهيت منه، فيبدو أنني خرجت من داخلي إلى الواقع وانتهى الموقف لكنه خلف بداخلي أسئلة حينما عدت إلى بيتي أريد منها فهم هذا التناقض بين معرفتي للشخصية وبين ما قاله الزميل عنها.. جلست كما تعلمنا أقوم بتركيب البازل فالأشخاص في علاقتهم ببعضهم البعض يكونون بازل قد يركب ويُكَوِن شكلاً للعلاقة أو تظل أجزاء متنافرة لا تركب مع بعضها البعض فمن جلست معه قال عن الشخصية التي أعرفها جيداً وأفهم دواخلها أو منطلقاتها النفسية أنها شخصية مسرفة للمال ولا تعرف قيمته.. وبمراجعتي لمعرفتي بالحاكي أو ما سمعته عنه من الآخرين واختبرته مرة واحدة أنه "بخيل" الجميع يعرف أو يأخذ عنه إنه لا يميل للإنفاق ويبخث الناس حقوقها لو قدم له أحدهم خدمة أو جاءه صنايعي لفعل شيء يريده..

ومن هنا جاء توصيفه للرجل.. وهناك غيرها الكثير من الأمثلة التي توضح لك أن كراهية البعض لك لست أنت المسؤول عنها، فمن غير المعقول أن تسعى لشيء لا تملكه.. أوتحزن على شيء ليس لك يدٌ فيه وإلا لكنت عدلته وأحسنت فيه..

بالطبع هذا لا يعني عدم السعي نهائياً، ولكن يعني أن تسعى في حدود قدراتك دون حزن لو لم تتحقق لك النتيجة المرجوة..

كما أنه أخيراً عليك أن تؤمن أن القلوب بين إصبعي الله يحركها كيفما يشاء.. فلا تسعى إلا لمن لديه أسباب موضوعية يمكنك أن تُحسنها في علاقتك به، وتذكر: إن أردت أن ترضي الناس جميعاً فاعلم أنك لن ترضي أحداً فإن أنت أرضيت أنت عشت متحداً.

القاعدة الثامنة والعشرون

العايط في الفايت نقصان عقل

"لا تحزن على الماضي "

يقضي البشر جزء من عمرهم في بعض الخبرات والتعاملات، ثم يعيشوا الجزء الآخر ندماً وحزناً على ما عاشوه في الجزء الأول، وفي تعاملاتنا مع البشر نجد أن بعضهم توقف عن الحياة في رحلة رجوع لما فات، وكما تقول الأمثلة التي يعود أصلها لعهود بعيدة تصف حالة الإنسان الذي يبكي الماضي بأنه "ناقص عقل" باعتباره "عايط أي باكي على ما فات".

وخطورة التفكير الدائم في الماضي أنه مر بالفعل، وبالتالي أنت لا تملك أن تُحسنه أو تُعدل مما قمت به فعلاً فقد سبق السيف العزل، وما الماضي سوى صفحة انتهت علينا أن نقرأها لنستفيد منها فلا نقع في نفس الخطأ.

لكن تخيل أن مَنْ يعيشون في الماضي لائمين أنفسهم على ما أخطأوا فيه يقعون في نفس الأخطاء مرات عديدة!! نعم.. هذا ما يحدث بالفعل لأنهم لا يقومون بفحص الماضي بعقولهم لرصده، بل يرصدونه بمشاعرهم كي ينتقدوه ويحزنوا على ما وقع لهم فيه.

فمن عانت من زوجها أو أهل زوجها مما أدى إلى فشلها في الحياة الزوجية ووقوع الطلاق قد تقضي وقتها وهي تُعيد نفس المشاهد التي مرت بها مع تخيل لما كان يجب أن تفعله.. كان لازم أقول لحماتي بصي لبنتك وهي بتقولي هو فيه ست تسيب جوزها وتروح لأهلها في الموسم؟!! ولا ليه ماردتش لما حمايا قالي هو فيه بيت عايش زي بيتك ولا بيصرف اللي بتصرفوه؟!! ومع انشغالها في هذا اللوم عادةً ما تقع في علاقة أخرى لا ترصدها جيداً لأنها اعتبرت نفسها مستعدة لأهل أي رجل جديد يتدخلوا في حياتها، والواقع غير ذلك هي هزمت نفسها بالماضي، وخارت قوتها في فحصه والعيش فيه، ولم تستطيع رصد علامات هؤلاء الأهل، وكيف يمكن أن تتعرف عليهم قبل الزواج، وكيف يمكن لها أن تضع لهم خطوط لا يخترقوها فيما بعد....

فقد قالت لي سيدة في مثل هذه الظروف " أنا قعدت 5 سنين بيتقدم لي رجالة من بعد طلاقي من جوزي الأولاني وكنت محرصة أوي، وقعدت موجوعة باللي شوفته من أهله، فإذا بيا أدخل في عيلة بنفس الشكل كربونة بس في فرق الحقيقة إن دول بيعملوا الحاجة وهمه باردين ولارج والتانيين كانوا بيعملوها بطريقة بلدي شوية، يعني نفس التدخل يا دكتورة نفس التسلط عليا، وكإن كل السنين الخمسة بين الجوازة والجوازة ما اتعلمتش فيهم حاجة، كل إللي كنت محضراه لأهل جوزي الأولاني وإللي أهل الجديد بيعملوه ولا عارفة أنطق منه كلمة، عشان بس الطريقة إللي مختلفة شوية، يعني تحسي زي إللي حافظ مش فاهم قعدت اذاكر كتيييير بس سؤال وإجابة سؤال وإجابة بس لما طريقة الأسئلة اتغيرت فشلت وأديني بقالي 3 سنين عايشة في جوازة فيها نفس البلوة بس المرة ديه ما أقدرش أتطلق لأني هابقى أنا إللي فيا المشكلة.....

- لا تدع الماضي يخطف منك وهج الحاضر وبريق المستقبل.

لا تتوقف عند مالا تستطيع إصلاحه وتترك ما يمكنك أن تصنعه

وما تستطيع أن توجده.

- لا تبكوا على الماضي فما مر حلواً كان أو مراً أخذ وقته ورحل، خذ من الحلو منه دفعه، وخذ من السيئ منه درسًا.

- وأكمل حياتك بين دفعة تحركك ودرساً تطبقه فترسم منه حلماً تحققه وتعيش فيه حياة مختلفة.

القاعدة التاسعة والعشرون

انتقام الأقدار أفضل من انتقام الشطار

يسرف الكثير من الناس في التفكير في كيفية الحصول على حقوقهم التي أضاعها عليهم بعض مَنْ عاشروهم، وفي الانتقام منهم لما ألحقوه بهم من أذى، وهو ما يتفق جزئياً مع القاعدة السابقة في كونه تفكيراً في الماضي وما وقع لهم فيه، ويضاف إليه وجود طاقة سلبية يركزها الإنسان على هذا الشخص الذي شاركه الماضي ونال منه.

ومشكلة الرغبة في الانتقام أنها تُخلف مشاعر مختلطة نقول عليها "مشاعر سلبية مركبة"، فالرغبة في الانتقام تشمل الكراهية والرغبة في التشفي فيمن نكره.

وإشكالية أي شعور مركب أنه يأخذ الإنسان كُله، فلا يترك منه جزء ليفعل به ما يشاء، حتى يستطعم به باقي مذاقات الحياة.

وقد رأيت خلال عملي أشخاص أوقفوا حياتهم وسخروا كل إمكانياتهم كي ينتقموا ممن أذاهم، الغريبة أن بعضهم كان يتضرر من ذلك وبدلاً من الشعور بالحسرة أتي الشعور بضيق وألم من نوع آخر.

فهذه السيدة التي علمت أن زوجها الذي وقفت إلى جواره تعرف على ابنة عمها التي كانت مسافرة وقت زواجهما وطُلقت من زوجها وعادت إلى مصر وطلبت من ابنة عمها أن تساعدها في البحث عن شقة وتجهيزها، وبالطبع كان زوجها يساعد في ذلك وكان يقابلها بدون زوجته أحياناً لظروف شراء بعض الأشياء لها أو تخليص أمورها، وحدثت بينهما مشاعر عبر الرجل عنها ولكن السيدة قالت له إنها في صدمة من مشكلتها التي طُلقت لأجلها وأنه متزوج من ابنة عمها ولا يمكن أن يكون بينهما أي شيء، مع إصراره وإلحاحه وقضاء كل حاجاتها وقعا في العلاقة واكتشفت زوجته، وكانت الرغبة في الانتقام هي الحلم الذي تعيش من أجله لمدة عام لم تخبره أنها علمت حتى أوقعتهما، وحينما آذت زوجها وأرسلت عنه ما أوقف تدرجه الوظيفي وأساء له في العمل، جاءت تبكي وقالت " مش قادرة أتحمل

نفسي، أنا بحبه رغم كل إللي عمله، أنا مش عارفة ليه عملت كده بدخل الحمام أبكي على رميته جنبي في البيت، وطبعاً التانية اتخلت عنه بس هي مش أوقح مني، ولا قادرة أستحمل وهو عمال يقولي إنتي وقفتي جنبي ويعترف لي وفاهم إن أنا مش عارفة، مش مستريحة رغم إني كنت بحضر لليوم ده وأقول هاقعد أقوله شوف عمايل إيدك وخد إللي تستحقه، هاتصدقيني لو قلت لك إن تعبي وضيقي ما خافش سنتيمتر واحد، والله العظيم يا دكتورة يمكن زاد، يعني حتى لو أنا بتكلم بشكل أناني أهو قاعدته في البيت أثرت على بيتي، وعلى ابني إللي هو بيشوطه وهو رايح وهو جاي، كان نفسي أهدي قلبي بس قلبي ما هديش........ ".

وما أشير إليه هنا، ليس مشاعر الذنب التي تحدث وإنما تعطيل الحياة لأجل الإنتقام.

ومما تعلمت خلال عملي أن "الأقدار" تبهرنا في تخليص الحقوق، فربما يكون الأمر سنة كونية لا يمكن أن تمر بسهولة وهذا جانب يحدثنا عنه المشايخ في تفسيرها لحقوق البشر وأخذها..

ولكني هنا أتحدث من حيث تخصصي والذي يشير إلى أن الإنسان، كل إنسان قد يُوقع نفسه فيما يأخذ منه حق البشر بشكل لاشعوري لكي يُطهر نفسه.. ودون الحاجة إلى كلمات علمية معقدة فما يقوله علم النفس أو التحليل النفسي ببساطة هو: أن الإنسان بعد أن يؤذي شخص آخر أو يفعل ما فيه تعدي، لا يهدأ حتى يدفع ثمن ذلك، وهو ما يقوم به بشكل لاشعوري يتمثل في عدم حرصه مثلاً.. كما يقولون أن اللص يترك خلفه علامة تشير له ليس لأنه غبياً وإنما لكونه يرغب في أن يُعاقب على ما فعل "بشكل لا شعوري"، أو أنه نتيجة لكونه يعرف أن ما أخذه ليس من حقه يفعل بعض التصرفات في غفلة منه ليطهر نفسه..

ما يهمني هنا أن تفهم أن مَنْ ظلمك سوف يُظلم حتى لو لم تقم أنت على حقك، ومَنْ أساء إليك سيرد لك مظلمتك حتى دون معرفتك حينما يعرف قيمتك يوماً ويتمنى لو رجعت لكن الوقت غالباً ما يكون تركه.

لا تصدقوا أن الحياة تسير حيثما اتُفق، بل هي تسير بميزان

حساس، مهما حاول مَنْ ظلمك أن يستتر فلا ستر من صاحب الملك، ولو أنه استطاع أن يفلت من الأرض ففي السماء كاميرات لا يمكن محوها وشهود لا يمكن رشوتهم، وحاكم لا يمكن أن يغفل أو يميل.

الموضوع ليس دينياً البتة، ولكنه حقائق كونية قام عليها علم ومقاييس تماماً كحركة الأفلاك التي لا يمكن مضاهاتها بأي شيء آخر في دقتها على اختلاف الأزمنة ومع اختلاف الظروف.

القاعدة الثلاثون

ساعد غيرك كلما استطعت " نجاحًا عن بُعد"

مساعدة الآخرين في أن ينجحوا ويخلقوا لأنفسهم مساحات سعادة في الحياة يجعلك كمن دخل الحياة مرتين أو ثلاثة أو بعدد الأشخاص الذين ساعدتهم، فكما تعرف أنت وربما سمعتها عدة مرات أن السعادة مُعدية تماماً كالإكتئاب والحزن، نفس الأمر ينطبق على صناعة نجاح عند الآخرين وكأنك أخذت فرصة ثانية، حالة تمنحك شعوراً بالسعادة بالعدوى، فمن شعورك بأنك ساعدت وأعطيت، إلى شعور بأنك شريك في كيان جديد بدأ، إلى شعور بأنك تخلصت من التمحور حول الذات، جميعها مشاعر تمنحك السعادة بإمتياز.

هل جربت أن تفهم حالة الآباء والأمهات الذين يظلون في

حالة سعي لخلق حياة أفضل لأولادهم ليحصلوا على حياة أسعد وأحسن؟!! هذا الشعور حتى وإن حذفت منه الجزء الخاص بالأبوة والأمومة، هو حالة من وجود فرصة للحياة مرة أخرى، فيها تحقق ما قد تكون عجزت عن أن تحققه لنفسك، وهو نفس ما سيعتريك إن ساعدت غيرك كلما إستطعت ذلك.

فهناك بعض الدراسات التي تمت على بعض الأشخاص كبار السن للتعرف على مقدار الصحة النفسية والسعادة، وجدوا أن مَنْ أتيحت لهم فرصة أن يساعدوا غيرهم كخبراء، وينقلوا لهم خبراتهم ويعينوهم، كانوا أفضل من حيث الصحة النفسية والسعادة من هؤلاء الذين أتموا حياتهم ولم يقدموا شئ لآخرين.

فالشعور بالقيمة، والقدرة على العطاء، وعدم تعطل الحياة، وفرصة الدخول في الحياة مرة أخرى كلها أمور تشحنك نفسياً وتجعلك أميل للسعادة، لوهج الحياة، للشعور بما يملأ حياتك حياة.

ساعدوا الآخرين.. إنجحوا كل يوم مع كل شخص تساعدونه،

إبنوا أبنية من بشر، وصروح من نجاحات الغير، فقيمتك فيما وضعته على الأرض وأنبت، فإجعل بعض بذورك تُنبت في أراضي أخرى تمر عليها يوماً ما فتجد فيها زرعة بإسمك تسعدك، وتمنح طريقك نوراً ولو خفت نورك أنت، لأنك أنرت حياة إنسان آخر.

القاعدة الحادية والثلاثون

لست مطالباً بالحكم على كل شئ

يمر الإنسان الطبيعي مهما كانت علاقاته متسعة أو ضيقة بعشرات الأشياء والمواقف والأشخاص في اليوم الواحد، فحتى لو لم تخرج من منزلك سيواجهك الإعلام بعشرات الشخصيات والمواقف والحوادث والرؤى والأطروحات..

وأتعس الناس حالاً هو مَنْ يسعى للحكم على كل ما يراه أو يسمعه، فهو كبني إسرائيل الذين ألزموا أنفسهم وحرموا عليها أموراً ما أنزل الله بها من سلطان!!!

فالكثير من الأشياء يجب أن يمر علينا مرور الكرام تحت هذه الفئات التي يجب على العقل أن يدركها منذ البداية حتى لا يضعها في فئة مختلفة عما يناسبها وهذه الفئات كالتالي:

1 – أمور يجب عليّ أن أحكم عليها وأحدد موقفي منها: وتتضمن سلوكياتي التي سأُحاسب عليها، ويجب أن أراقبها وأحكم عليها حتى لا تتفاقم بعض الأمور عندي وأنا لا أعرف أساسها لأنني تركتها.

2 – أمور يجب عليّ أن أنتبه لها، وأسعى لفهمها دون التسرع بفرض أحكام عليها، لكن مع التراكم أحاول أن أصنفها ولكن بسؤال الشخص هل ما حكمت عليه به صحيحاً أم أنني فهمت خطأ أو سطحت الأمور، وهذا يتم مع المقربين لي والذين يهمني سلوكهم كالأزواج والأولاد والأصدقاء...

3 – أمور تحتاج مني الرصد.. مجرد الرصد والفهم دون إصدار أحكام عليها، كسلوكيات الآخرين في الدوائر الأوسع، وإعطاء مبرر أو على الأقل احتمالات لأن التربية قد تفرق أو الظروف أو غير ذلك.

4 – أمور لاااااااااااااااا يجب أن أفكر فيها من الأصل، لا يجب أن تدخل أكثر من الحواس، ولا تستغرق مني أكثر من موقف

حدوثها، وهي الأمور التي تُعرض غير مكتملة، والتي لا يمكنني الحكم إطلاقاً عليها لأن هناك جزء منها غير واضح لي، أو يحتاج معرفة تاريخية مثلاً لكي توضح لك ما يحدث وتساعدك على الحكم، ويدخل ضمنها كل ما يحدث حولك من أخبار العالم، تحالفات، وصراعات، تبادل، ومقاطعات، لأن ما هو أكبر من علاقاتك يقوم على مبادئ مختلفة منها على سبيل المثال أن عدو اليوم صديق الغد دون مقدمات واضحة لنا كمتابعين عن بعد...

ومن هنا وإن قمت بفلترة ما يجب أن تحكم عليه مما لا يجب أن تحكم عليه طبقاً للتصنيف الذي وضعته لك ستجد أن ما يزيد عن 90 ٪ مما يحدث حولك ليس عليك أن تحكم عليه، ولا أن تأخذ منه موقف يُحمل مشاعرك أكثر مما تحتمل.

وإشكالية فعل " الحُكم" أنه:

1 - يستغرق وقتاً كبيراً قد يكون أنسب أن تجعله لما يهمك

2 - يستغرق جهداً لتجمع حوله ما يمكنك من الحكم.

3 – يستغرق منك مشاعر شديدة تتناسب مع الحكم الذي أصدرته على الموضوع، فمثلاً حضرت مناقشة بين سيدة حكيمة وزوجها، تحكي فيها كيف يرهق نفسه في الحكم على الناس ومما تذكر إن في شقتهم القديمة كان في الدور الثالث رجل يختلف مع رجل آخر في العمارة على التكييف وما يسقط عنه من مياة، رغم أنهم يقيموا في الدور العاشر، أي أنه بعيد تماماً عن المشكلة ولا تتعلق به على الإطلاق، لكن تقول زوجته إنه بدأ " يكـره" الراجل إللي في الثالث ويحمل هم أن يقابله في الجراج، وربما يتعكر يومه لهذا السبب!!!

4 – ينتج عن المشاعر التي يخلفها "إصدار الأحكام" شعوراً بالاستغباء، أو أن أحداً قد ضحك عليهم لو يوماً ما ظهرت معلومة تُغير حكمهم أو تهدد ما أصدره وأستقر عليه..

ففي نفس المثال الخاص بالرجل الذي كانت تشكو زوجته من إنه يحكم على كل شئ حوله ويتأثر به، قالت إنه أصيب بصدمة وحول كرهه للرجل في الدور الثاني حينما علم أن الرجل الذي كان يكرهه

في الدور الثالث قد أصلح ما كان يضايق جاره في الدور الثاني منذ فترة وهو لم يُبلغهم، وأن الأمر لم يكن بقدر السوء الذي كان يعرضه وصنع من خلاله لوبي ضد ساكن الدور الثالث!!!

تقول زوجته أنه شعر وكأنه خُدع وحول كل كراهيته لساكن الدور الثاني وبدأ يحاول إحراجه في أي موقف يراه فيه لأنه شعر أنه ضحك عليه وإستماله ناحيته!!!

لذلك.. ولكي تعيش سعيداً حاول أن تفهم أن مسببات ما يظهر لك قد يغير رؤيتك له، وأن كل شخص حولك يختار ما يناسبه وليس من حقك إصدار حكماً عليه ومن ثمة إصدار سلوكاً يتناسب مع ذلك الحكم.

إتركوا ما ليس لكم فيه حكم، ولا تكلفوا أنفسكم عبء الحكم على أشياء لن تزيدكم إلا إرهاقاً.

القاعدة الثانية والثلاثون

تحمل مسؤولياتك

يعتقد البعض خطأً أن التنصل مما عليه من مسؤوليات يؤدي به إلى التخفف من مسببات الحزن، والحقيقة أن الأمر على غير ذلك، لأن كل إنسان يولد ولديه مسؤليات، ثم تزداد وتتنوع مع العمر، مع العلاقات، مع الدوائر التي يعيش في داخلها.

والمسؤوليات هي عبارة عن واجبات لا يمكنك التنصل منها في مقابل الحصول على حقوقك، والكثير من البشر يحاول أن يحصل على حقوقه دون مسؤولية، ويكون لذلك تبعات تخطف منه فرحته بما حققه وحصل عليه من حقوق.

فعلى سبيل المثال، يحق للرجل بفعل الشرع أن يتزوج زيجة أخرى أو حتى يُطلق زوجته وينفصل الزوجين لرغبة أحدهما أو

كليهما، لكن ذلك لا يرفع عنهم مسؤولية أبناءهم الذين كانوا نتاجاً للزواج ومسؤولية نتجت عنه.

وعلى الرغم من أن الانفصال يكون حلماً في هذه الحالات، أو أن حلاوة الزيجة الثانية تُغير الحياة – كما يعتقد البعض – إلا أن الشخص كثيراً ما يفيق موجهاً إتهاماً للآخر بأنه جعله لا يقوم على مسؤولياته!!!

فهناك مسؤوليات مربوطة بك، لا تكون السعادة بالتنصل منها لأنها تبقى باسمك، سواء في الدنيا أو الآخرة، تظل كالسهم الذي أصابك لو حاولت خلعه يترك لك جرحاً ينزف حتى تواجه الأمر وتذهب إلى علاجه والتعامل معه بما يجب من أدوية تناسب نوع كل سهم.

لا تتخلو عن مسؤولياتكم لتحقيق السعادة بل حاولوا أن تقوموا عليها لتستطيعوا أن تستمتعوا بما هو حقاً لكم عند الآخر أو في الحياة.

القاعدة الثالثة والثلاثون

لا قاعدة ثابتة لتحقيق أي شيء

يصاب الإنسان بالتعاسة في كثير من مواقف الحياة لأحد سببين:

الأول: إنه يعرف أن هناك قاعدة معينة لتحقيق شئ يريده وهو لا يملك هذه القاعدة، مثل أن النجاح في الخارج يحتاج أن يكون لك أقارب مقيمين منذ سنوات يساعدونك في البداية، أو أن الشخص الذي يترك له أهله ميراثاً يستطيع أن ينجح في حياته أسرع...

فحينما لا تتوافر هذه القاعدة لديك أو هذا الشرط الذي إعتبرته قاعدة النجاح التي بدونها لا يتم فأنت حزين حزن لا ينتهي، بل إنك لو حتى حققت نجاحاً لن تستمع به لأنك تعتقد إنه سيكون أكثر وأفضل وأكبر وأعمق وأسهل لو توافرت لك القاعدة المُتخيلة!!!

ولهذا السبب خطورتين كبيرتين:

الأولى: أن قراأتك للموقف بهذه الطريقة التي فيها مواصفة واحدة أنت لا تملكها للنجاح..يجعلك توقف السعي.. لأنك لا تتخيل أن هناك طريق ثاني يمكن أن تُحقق به النجاح، فتظل طيلة الوقت تندب حظك التعس الذي لم يجعل أهلك تركوا ميراثاً أو لم تجعل لديك لياقة لتدخل كلية معينة أو وساطة لتحقق شئ ما.. وقتها يقف العقل عن الإبداع في التعامل مع ما هو كائن ويتمحور دائماً حول ما غاب**!!**

الخطورة الثانية: أنك حين ترى أنه لا مجال للنجاح سوى بشئ واحد أنت لا تملكه هو أنك قد تُقبل على جريمة أو شئ غير مقبول لتحقق هذا الشرط، كأن تنسب نفسك لعائلة ليست عائلتك إن كنت ترى أن النجاح هو إسم العائلة، أو أن " تحتال" على أي شئ لتحصل على ما تعتبر أنه شرط النجاح وهو لا يتوفر لديك..

فالكثيرين ممن وقعوا في بعض الجرائم الإنسانية أو على أقل تقدير في أشياء غير مقبولة في حياتهم وقعوا فيها لأنهم رأوا أنها الطريقة الوحيدة للنجاح، كأن تتزوج فتاة صغيرة من رجل كبير لا تُحبه

لأنها ترى أن علاقاته قد تحقق لها مجداً تنتظره أو نجاح في الوصول لهدف ما بسهولة ويسر.. ومن هذه الحالات حدث ولا حرج يأتينا منها أعداداً نادمين حين يواجهون ببعض الحقائق التي لم يضعوها في ميزانية ما أقبلوا عليه فخرجت صفقتهم خاسره، حتى لو حققوا ما كانوا يرونه كل النجاح والهدف الأهم!!!

السبب الثاني: أن يحدث أن يتوفر لك ما تعتبره شرطاً أو قاعدة لتحقيق النجاح ومع ذلك لا تُحققه..

وقتها يكون الجحيم بعينه، لانك تعتبر نفسك فاشل دون مجالاً للشك، ويكون الأمر مثلما تقول عبلة كامل في أحد أفلامها.. فرقة كورة فيها فلان وفلان وفلان لو فيه بطة دربتها كانت هتاخد كل البطولات، وطبعاً قالت أسماء محترفة ومتميزة في عالم الكورة بحيث أنها تفترض أنهم لا يحتاجون لمدربين..

فأنت كذلك تكرر على نفسك هذا المعنى وكثيراً ما أسمعه في الاستشارات النفسية، فيقول أحد الرجال: أنا يا دكتورة ماليش حجة إني لغاية دلوقتي ما يكونش عندي شقة تمليك زي إخواتي ووصلت

سن 43 سنة!!! الميراث بتاع أبويا بيتوزع علينا إحنا الثلاثة بنفس القسمة وبعدل ربنا وحاجة مفيهاش كلام عمي بيبعت الظرف لكل واحد على بيته حاجة زي ورقة البوستة مافيهاش تغيير، كل واحد فيهم جاب شقة بالقسط من كاااام سنة ودلوقتي قاعدين مرتاحين في شقههم والصغير خلص الشقة وبيحاول يعمل حاجة للمصيف بدل ما بنطلع مع بعض يعني حاجة مزاج كده لنفسه بدل فقر الستات إنتي عارفة لما ستات تلت رجالة يتجمعوا في شالية واحد سايبة الحاج الله يرحمه وكل واحدة بقى إنتي عارفة عايزة تعيش لوحدها.......

طبعاً في تفاصيل حياة الرجل أنه الوحيد إللي معاه أربع ولاد، وإنه لإنه الكبير إتجوز الأول وأولاده في مدارس كبرى بينما لازال إخوته أولادهم صغار لم يكلفوهم بعد تكلفة المدارس التي تأخذ معظم دخله!!!

الرجل يعيش تعيساً ويحكم على نفسه بأنه فاشل للدرجة التي جعلته يُقبل على أخذ بعض العقاقير للعلاقة الزوجية عشان ما يحسش إنه فاشل في كله – على حد تعبيره – ويرجع ذلك إلى أنه وضع شرطاً

للنجاح هو أن يكون قد ملك شقة نتيجة لأنه وارث دخل شهري جيد مثل إخوته!!

ولأنه ملك السبب ولم يملك نفس النتيجة التي جعلها كأنها معادلة ذات شقين إن توافر شقها الأول توافر بالضرورة شقها الثاني جعله غير سعيد حين لم يتوفر أو يتحقق النجاح طبقاً لمواصفته ومعادلته.

ولهذا عليك أن ترسخ بداخلك أنه لا توجد مواصفة واحدة لنجاح يجب أن نمشي عليها، فكم شخص ممن لم تتوافر لهم فرصة التعليم العالي حققوا نجاحاً لم يستطع أن يصل له أصحاب أعلى الشهادات؟!!! وكم حالة كسر صنعت نجاحاً، وكم فقر حوله صاحبه إلى نجاحاً عظيماً، وكم محروماً سعى وحقق ما يريده..........

وفي المقابل كم وكم وكم ملكوا كل مواصفات وخصائص ما يعتبره البعض شروطاً للنجاح ولم يحققوه لأنهم لم يدركوا أن المواصفة التي يحتاجونها مختلفة عما توفر لديهم ولكنهم لم يسعوا إليه!!!

تأكد إنه... مفيش مواصفة للحب.. فنحن نُحب دون مواصفات، مفيش مواصفة للنجاح فالنجاح يحدث بعدة طرق.. مفيش مواصفة

للجمال فحين يسألونك عمن تُحب أو ما تُحب سوف تخبرهم عن جمال لا يعرفونه لتضع بذلك خريطة جديدة للجمال تتكون من مواصفات مَنْ تُحب وليس ما اعتاده البشر..

انجح أياً كانت ظروفك.. إنجح فالنجاح ليست خطوطاً طولية أو عرضية إن تعرجت سقط الكون.. بل هي خطوط ترسمها أنت حتى لو صنعتها حلزونية مادمت قررت أنك ستنجح.. ستفعل ذلك.. صدقني!!

القاعدة الرابعة والثلاثون

اوجد لنفسك صُحبة

كذب مَنْ قال لك إن الوحدة و البعد عن الناس يحقق السعادة أكثر، لأن الإنسان جُبِلَ على التعايش مع الآخر وإيجاد انعكاس لصورته وصوته ومشاعره عند إنسان آخر..

ويؤرقني كثيراً الحديث الذي يتم تناوله عبر وسائل التواصل الاجتماعي ويتسرب لنا من هنا وهناك حول أن الكلب أفضل صديق، أو أن الحياة بعيداً عن البشر هي كل السعادة..

والصور التي تؤخذ لفنانين ويُكتب حولها كلمات تُعبر عن تدمير العلاقات بالبشر للإنسان وأنه يجب علينا أن نهجرهم جميعاً!!!

فكما يقول التحليل النفسي في مدارس عدة إن الوجود الإنساني هو وجود في حضرة الآخر فانا لا أُخرج أي مني إلا في وجود هذا

الآخر الذي يخرج لأجله كلامي، أو حتى سكوني، فرحتي أو حزني، هدوئي أو غضبي..

وفي اعتقادي ومن خلال مهنتي إن إشكالية الناس في " نوع الصحبة" وليس في وجود الصحبة من عدمه..

فإن ما راجعت حياة الأنبياء والرسل ورغم أنهم مدعومين من رب العالمين مالك الملك وصاحب الملكوت إلا أنهم طلبوا من الله سبحانه وتعالى أو منحهم الله دون طلب عون ودعم إنساني من خلال صحبة من البشر، من زوجة أو أخ او صاحب أو غير ذلك..

ولكن يبقى السؤال الذي أجد أننا حين نُجيبك عنه ربما تُميز بين عدم رغبتم في بشر، ورغبتك في بشر بمواصفات أو خصائص معينة وهو: ما هي خصائص الصحبة التي يمكن أن تكون سبب سعادة الإنسان لا شقائه؟؟ وفي نقاط دعني اضع لك بعض ملامح هذه الصحبة من خلال ما طالعته في أحوال الناس بعلاقتهم المختلفة:

- صاحب مَنْ تختبئ فيه عندما تخطئ لا مَنْ تختبئ منه.

- صاحب مَنْ يقبلك في ضعفك قبل قوتك فنحن لا نعرف متى ستميل علينا الحياة.

- صاحب مَنْ يُحبك في ذاتك بكل ما تحتويه من نقص أو قصور.

- صاحب شخص صادق مع نفسه فمن يصدق مع نفسه يصدق مع الآخرين.

- صاحب شخص يستطيع أن يغير موقعه ليضع نفسه مكانك فيشعر بما تشعر به، فلا تحتاج الكثير من الشرح لتوصل له حالتك حين لا تكون قادراً على الشرح وتحتاج من يقرأك حتى وأنت قافل كتابك.

- صاحب شخص طيب ينسى المواقف ويستطيع أن يتخطى ما يمكن تقع فيه من حماقات، فلكل منا أوقاته التي لا يكون فيها على ما يرام.

- صاحب شخص يستطيع أن يعبر لك عن رغبته في وجودك في حياته، عن دعمه لك الذي قد لا يحتاج سوى أفعال صغيرة تترجمها

أنت وتوصل لك شعوراً بأنك مسنوداً مهما وقع لك.

- صاحب مَنْ لا يدخل معك منافسة تجعله ينقسم عنك في موقف ما حين يكون عليه أن يختار بين أن تنجح أنت أو ينجح هو فيما تتنافسوا عليه..

- اختصاراً لكل ما سبق أقول لك بمنتهى الاختصار.. صاحب مَنْ يخاف الله، وهنا أؤكد عليك أن تتحراه جيداً وأن تتأكد أنه كذلك بالفعل وليس ظاهراً فقط لا تتخطى مخافة الله عنده بعض ما يحفظ من آيات أو ترانيم، بل مخافة الله التي تجعله يُدرك أن القلوب أكبر نعم الله علينا وحينما نمنحها لآخر فنحن نمنحه أمانة كبيرة عليه أن يحافظ عليها، سواء استحقينا ذلك من وجهة نظره أو كانت علاقته بالله هي التي تجعله يحافظ على قلوب وضعناها عنده..

اعرفوا مَنْ يخاف الله حين يتخطى الأمر عبادة يفعلها سلوكاً دون قلباً نابضاً بها..

سيقول البعض - كما هو الحديث دائماً - هذه المواصفات غير موجودة، ما بقاش فيه بشر كده.. إلى آخر التعبيرات عن أن ما ذكرته في

مواصفات مَنْ تصاحبه غير موجودة، والحقيقة إن هذا الاعتقاد خاطئ تماماً، وأننا دوماً نشكوى غياب أولاد الحلال الذين يشبهوننا، ويشكوا غيرنا من نفس السبب رغم أننا نعتقد أننا "ولاد حلال"، وبالتالي فكما تبحث أنت عن أولاد حلال يشبهونك وآخرين يشكون من عدم حصولهم على ولاد الحلال الذين يتمنون هذا يعني أنهم موجودين، فلا تستسهل وتعتبر غيابهم أمر واقع، بل ابحث، وتحرى، حتى لو عدد قليل، فالصديق المخلص الوفي يصنع لك عائلة كاملة.

أحمد الله إنني ممن حازوا منهم وأسأله أن أدخرهم للآخرة في الحياة الأبقى.

القاعدة الخامسة والثلاثون

لا تخُن

الخيانة.. من الأمور التي أصبحت على يقين بأن الإنسان أياً كانت درجة إيمانه بالله، أو تحرره من أي معتقد، فهو إنما يرى أن الخيانة سترد له يومًا ما!!!

يبدو أن الخيانة من الأوجاع والآلام التي تنخر في البناء النفسي للإنسان، وبالتالي هو يعلم أن هذا الألم الذي سببه لآخر لن يمر بسهولة وأنه سيؤخذ منه لا محالة.

فكلما واجهت رجلاً يشك في زوجته لدرجة مرضية أو بصورة لا تتناسب مع سلوكها وطريقتها في الحياة، واجهني بعد عدة جلسات بمرات خيانته لها، وكأنه هنا يتوقع أن تأتيه الخيانة حتى لو لم تظهر له أي بادرة من الطرف الآخر أو أي شئ يجعله يدخل دائرة إنتظار رد ما قام به!!!

قد يكون إرث إنساني، وقد يكون ذلك الأنا الأعلى الذي دائمًا ما ينغص عليك ما تمر به من متع غير محللة لك بأنك ستجد نفسك مكان مَنْ فعلت به ذلك يوماً ما..

ويبدو أن القصص الأسطورية ترسخ لذلك أو هي تعبر عما يعتمل داخل الإنسان من مشاعر، لتظهر لنا حالة الإنسان في كل وقف ومردود ما يقوم به تجاه الناس من حوله.

ومن بين القصص والاستشارات التي أميل إلى روايتها، والتي حتى تبتعد عن خيانة الرجل والمرأة لأن الموضوع عام على مستوى كل العلاقات، ذلك الرجل الكبير الذي جاءني ليشكو من ضيق في التنفس، ومشكلات في ضربات القلب، و...... بعض الأعراض التي تدخل لدينا في تشخيص حالة "نوبة الهلع"، وهي حالة شديدة الإزعاج يشعر الشخص معها وكأنه سيتوفى حالاً وأنه لا يكاد يتنفس، وقلبه يخفق بصعوبة.. جلست معه فلم يتحدث إلا عن ضغط العمل، لكني أدركت أن الموضوع فيه بعداً آخر لم يتناوله، وبعد بعض المقاومات كان تعبيره عن قلقه الشديد من خيانة ابنه الذي بدأ ينزل معه العمل بعد

تخرجه، ولكنه لم يمسك عليه أي شيء، رغم شعوره بأنه يفعل شئ ما من ورائه!!

سألته عن طبيعة ابنه فقال إنه متدين أكثر منه ويصلي، وأنه بالعقل لا يمكن أن يفعل ذلك، لكنه لا يستطيع أن يوقف ظنه هذا، وهو في صراع نفسي هل يُطلع ابنه على كل شيء كي يتعلم لأنه إخوته الباقيين بنات ولن يعمل معه غيره، أم أنه خطر أن يُمكنه على كل شيء!!!

بالطبع فهمتم أنه سبق وخان والده وبعد أن تمكن من كل شيء قام هو وأهل زوجته بعمل شركة من الباطن وأخذ الكثير من أعمال والده، وجعله يغلق فرع من عمله لأنه لم يعد يحتمل تكلفة العاملين والإيجار فيه والضرائب..

الرجل هنا ينتظر أيُفعل فيه ما فعل، ينتظر رد خيانته لأبيه رغم أن ابنة ليس مثله كما يقول بل يفوقه تدين وقيمة!!!

يعيش الرجل في تعاسة رغم عدم وجود مسبباتها في الخارج، لكن المسببات داخله، أنه سبق وخان، فانتظر أن يحصل على الخيانة، وما أسوأ انتظار رد ما قدمه الإنسان، لأن أسوأ ما في سوءها

أنه انتظار لمجهول صعب لكن جزء منه يعتبر أنه يستحقه، فيبقى بين جلد الآخرين المنتظر وجلد نفسه لنفسه أو على الأقل عدم مواساتها له!!!

إذن... أحد مقومات السعادة ألا تَخُن حتى لا تعيش تعيساً في إنتظار رد خيانتك عليك.

القاعدة السادسة والثلاثون

احذر ما توقع عليه بالموافقة

فعقود الحياة إلزامية لا يمكن الرجوع فيها

يتعس الناس أحياناً مما صنعوه بأيديهم، من تلك العقود الإنسانية التي وقعوا عليها، وتلك الالتزامات التي أقروا بها دون أن يأخذوا بالهم من أنهم سيسددون الالتزام ببنودها مهما كانت صعوبتها.

ويتم التوقيع عادةً في لحظات من الانسجام أو الانبهار بما لك في العقود، دون أن تأخذ بالك بما عليك فيها..

ويحدث ذلك على مستوى كل العقود، عقود الزواج، الصداقة، العمل، الانتماء لأي شيء.. ففي كل عقد من هذه العقود يكون هناك عدد من البنود التي لا يمكنك الإخلال بها، وتضع عليك عبء ربما لم تكن أخذت بالك منه وأنت تكتبه.

لا أعرف هل أقول للأسف أم أقول في الحقيقة باعتبارها معلومة، لكن عليّ أن أنبهك أن بعض هذه العقود تظل تدفع فيها حتى لو لم تعد تحصل منها على أي شيء مُشبع أو مقابل، ولا يسقط حق أصحابها في حقوقهم عندك لا بفعل التقادم ولا بفعل تغير مشاعرك الذي لا يعتبره البعض مبرراً للتوقف عن منح ما وقعت عليه..

لذا.... عليك حين تجد نفسك ملزماً أن توقع على عقد أي علاقة أو أي اتفاق في الحياة أن تقوم بالتالي كي تريح نفسك نفسياً ولا تعيش حالة من السعادة على عقد وقعته من سنوات:

1 - لا تتسرع أبداً في كتابة أي عقد " وهنا العقد أمر رمزي لأي تعهد".

2 - حدد شروط عطاءك في العقد ومتى تنتفي أحقية الآخر في الحصول عليها منك.

3 - حدد "حدود" عطاءك جيداً فلا توقع على عطاء "على بياض" بل حدد تماماً ما ستعطيه، فقل لصديقك إنك معه في كل الظروف فيما عدا أن يكون هناك مفاضلة بين أن تختاره

أو تختار دينك أو وطنك أو ناديك الذي تشجعه أو...... أي شئ يتعلق بك.

4 – حدد المواقف التي فيها يتم فسخ العقد تلقائياً، وما لا يمكن أن تستمر العلاقة به ليعيها مَنْ تمضي له العقد.

5 – إن استطعت أن تحدد الاستثناءات في عقدك فحددها، مثلاً حين توقع لشركة اكتب في عقدك إنك ستظل تعمل لصالحها في كل الظروف وتستمع لأوامر مديرك لكنك ستتصرف بطريقتك الخاصة في حالة كذا وكذا وكذا، نفس الشيء بالنسبة للزواج، للصداقة، ما هي الاستثناءات التي يجب أن يعذرك فيها مَنْ وقعت له وكيفية التصرف فيها.

6 – حدد من البداية الجهة التي يمكن أن ترجعوا لها حين يحدث اختلاف على بند من بنود العقد مع اختلاف الظروف، مَنْ الشخص المخول في ذلك، ما القيمة الأساسية التي نرجع لها، كيف سنحكم على أحد مواقفك إنك بذلك تحقق ما في العقد في حدود قدراتك أم إنه إخلالاً بالعقد، كالمرأة

التي بدأت تحكي لصديقة لها على أزمة في زواجها رغم الاتفاق من البداية على عدم البوح بأسرار البيت، لكنها تعبت ومرضت من موقف ما هل حين حكت هي أخطأت أم أنها مجرد فرغت بعد سنوات طويلة معاناة؟!!

هذه القواعد في وضع عقودك الإنسانية التي توقع عليها تقيك من التعاسة والحزن حين تجد أنك وقعت ولم تعد تتحمل تابعات توقيعك..

الكثيرين ممن نراهم في استشاراتهم النفسية متضررين مما وقعوا عليه خاصةً أن هناك بعض الناس توقع على بياض كما نقول، توقع على حياتها دون أن تعرف، وحينما يطالبهم الآخر بحياتهم أو يشعرهم دائماً أنهم مقصرون وأن هناك المزيد مما يجب أن يقدمونه يتعجبون ويحزنون، ذلك أنهم نسوا أن الآخر سيظل يطلب حتى آخر قطرة في دمك والمسؤول هنا هو أنت..

فالكثير من مآسي الزواج كانت ستنتهي لو أن الرجل والمرأة علموا أن عقد الزواج ليس عقداً بنقل الملكية، وأن الأم لها جزء

فينا، والأهل، والعمل، والأصدقاء، فنحن حين نتزوج لا يتم قصنا من شجرة ووضعنا في سلة واحدة إنتهت بعدها الحياة وتوقفت كل الفروع التي كنا نُسقى منهم ونسقيها..

كي تكون سعيداً حدد عقودك جيداً حتى لا تُطالب بحياتك كلها يوماً وأنت لا تعرف أنك مَنْ وقعت على ذلك!!!

القاعدة السابعة والثلاثون

اهتم بصحتك

هل تتخيل إنني حينما أكتب لك عن السعادة من واقع تخصصي النفساني أكتب لك قاعدة لتهتم بصحتك؟!!! نعم أعني ذلك وأعتبره قاعدة لتحقيق السعادة.

فالجسد هو تلك الأداة التي تحقق بها ما يدور في عقلك وما يقر في مشاعرك، هو المسرح الذي تتم عليه كل عروضك للحياة فتخرج عروضاً مختلفة تصبح تراجيدية حينما يكون المسرح سيئًا.

ولهذا فإن الحفاظ على جسدك وصحتك أمراً مهماً، فحالة المرض هي حالة يشعر الإنسان فيها بعدم القدرة، وتقلل من قدرته على الاستمتاع بأي شيء.

وهنا في الحقيقة لا أتحدث في حدود الكلمتين المتضادتين

"الصحة والمرض" ولكني أتحدث عن "الأكثر صحة"، على الاستمتاع بقدراتك الصحية وحواسك وأجهزتك الفسيولوجية بطريقة أفضل، بشكل يتيح لك قوة، وقدرة، وتمكن..

أتحدث عن السعي للأكل الأكثر صحة، المحافظة على نظرك، المحافظة على عدم تعريض نفسك لأمور تخل بصحتك أو تجعلك أكثر عرضه للمرض، لا تتابع الأخبار إن كانت تؤثر على صحتك، توقف عن المخدرات أو الأدوية التي تعتاد عليها ثم تؤثر سلباً على صحتك.

إنَّ أحد إشكاليات انهيار الصحة أن الإنسان لا يسامح نفسه في ذلك، ومهما كانت الظروف حوله هي التي ساعدت على الإصابة بالأمراض مثلاً فهو يعتبر نفسه مسؤولاً والحقيقة أنه مُحق في ذلك.

منذ سنوات نُشرت إحصائيات حول مجالات الإنفاق في الدول المختلفة وكانت مصر على ما أتذكر من البلاد التي مجال الإنفاق على الصحة فيها والاهتمام الشخصي بالصحة يأتي في المرتبة التاسعة، وكان الاهتمام بالإنفاق الشخصي على الموبايل والاكسسورات

الخاصة به والاتصالات يحتل المرتبة الأولى من إنفاق كل شخص، وأعتقد أن ذلك أوضح آثاره في السنوات الأخيرة، من انحدار عام في الصحة وانتشار الإصابة بالأمراض التي يفاجأ بها الشخص وهي تنخر في جسده منذ سنوات..

لقد آن الأوان أن نغير ترتيب أولويات إنفاقنا، لتحتل الصحة الاهتمام بها مرتبة متقدمة حيث أن صحتك هي وسيلتك لكل شئ، نافذتك على الحياة من خلال الحواس، وطريقتك لتحقيق أحلامك من خلال الأجهزة المختلفة ومهامها..

إذن علينا أن نتفق أن جانب مهم من السعادة يقوم على احتفاظك بصحة جيدة تمنع عنك الوقوع في مخالب المرض الذي يوقف شعورك بكل متعة يمكن أن تتحقق لك في الحياة.

القاعدة الثامنة والثلاثون

صاحب ليلك حتى لا يفترسك

حينما يأتي الليل وتصمت أصوات البشر يخلو الإنسان إلى نفسه، ويظهر له صوته، وتصعد ذكرياته إلى منصة عقله لتلقي بخطابها الذي غالبًا ما يحتوي ما يكره!!!

يعاني البشر أياما معاناة من الليل ويقضم منهم سعادة عمرهم، فالبعض يؤكد إن الليل يُحسن اصطياده ويسلمه للوسادة التي أصبحت مفخخة بكل ما يصنع له الموت المحقق.

ويحدث ذلك لسببين عادةً:

- إننا في فترات اليوم المختلفة نخنق أصوات أنفسنا لنستمع للآخرين ونلبي لهم رغباتهم.

- إننا لا نستعد لليل كما يجب وما لا تستعد له يستعد هو لك، أو

كما نُعلم الناس في إدارة الوقت إن الوقت الذي لا تخطط جيداً لشغله بما يهمك سوف يشغلك هو بما لا يهمك.

- ولأنني ألمس المعاناة التي يعانيها البعض في هذا الوقت، مما يؤثر على حياته، سأسوق بعض الأمور التي يمكن أن تقلل من عبء ليلك، وتخفف من حدة المارد الذي يخرج لك معلناً الحرب عليك ومنتصراً فيها:

1 - لا تهرب هروباً كاملاً من ذكرياتك، فالهروب يجعل المخ يعتبرها أولوية مُلحة ما أن تفرغ حتى يضعها لك ويلاحقك بها.

2 - اسمح إراديًّا بجزء خلال يومك بعرض ما يُعرض عليك ليلاً ويستفرد بك في وحدتك، وليكن وقت البريك مثلاً.

3 - خطط لوقتك ليلاً أعني الوقت قبل النوم، فالأديان السماوية قد وضعت بعض الصلوات أو الأدعية والأوراد للتعامل مع ذلك الوقت لصعوبته على الإنسان.

4 - استحضر موضوعاً شيقاً قبل أن تدخل إلى سريرك.

5 - ضع خطوات مسلسلة يجب عليك أن تفعلها قبل أن تنام، كأن تفكر في موضوع حدث اليوم، ثم تفكر في شيء ستفعله غداً، ثم ستقرأ دعاء بعدد معين.. ثم...... لن يمهلك عقلك لأن تُكمل ما خطَّت له أبداً لأنك مع الاستلقاء ستُمهد للعقل أن يهدأ خاصةً لو لم تشتعل المشاعر معه محرمةً عليه أن يغلق نوافذه ويرقد.

إذن عليك أن تقلل ما يمكن أن يتعسك في هذه الساعات.. نعم تمتد لدى البعض لساعات ويعم تأثيرها لحياة الشخص كلها، خاصةً بعد المرور بمواقف صعبة..

القاعدة التاسعة والثلاثون

اهتم بالأفعال الصغيرة التي تُسعدك

على مدار حياة كل منا يتكون لديه رصيد كبير من أفعال بسيطة وإجراءات شديدة في الصغر يمكنها أن تُدخل عليه السعادة، وهي عادةً تتضمن أحد ثلاثة فئات:

الفئة الأولى: أمور كان يمارسها وهو صغير ويسعد بها فأصبحت ذات سعادة مزدوجة لأنها مع العمر لم تعد ذكرى حلوة بل أيضاً سبيلاً لنقله إلى مرحلة الطفولة بكل جمالها وصغر مسؤولياتها.

الفئة الثانية: أمور " حُرم" منها في الطفولة وتمنى لو تحققت له، فأصبح يلهث خلفها وتحقق لها سعادة أنه " أصبح يستطيع"، لديّ شخص أعرفه كلما سافر إلى مكان اشترِ أجود أنواع الشيكولاته، حتى أنه أصبح خبيراً فيها، ويسعده جداً أن يكتشف نوعاً جديداً

فيها، بل وجعل كل نوع من الضغوط له نوع من الشيكولاته، فقد فاجأني ذات مرة بقوله " لاااا.. الموضوع ده مش عاوز شيكولاتايه عادية ده عاوز دارك شيوكلت وبعدها واحدة رافيلو.. بعدها هاقدر أسمع الحاجات الصعبة ديه.. ثانية واحدة وراجع لحضرتك "!!! تحرك بعدها لثلاجة مكتبة وأحضر ما قال.. وبالفعل بعدها أصبحت أتحدث وكأني أحكي فيلماً مثيراً للتفكير والمتعة بدلاً من بعض الأخبار السيئة!!!

وحينما سألت هذا الرجل الذي يبدو خشناً للغاية في عمله عن سر الشيكولاته التي تسعده قال " مكنش حيلتنا نجيبها وأنا صغير يا دكتورة كنت بريل عليها وهي في إيد العيال وأستنى اليوم إللي هاقدر أجيبها، عندي عمة كانت بتيجي لنا البلد لما أنجح جيبالي أنا وإخواتي شيكولاته، يا شيخة تصدقي كنت بعتبر عمتي ديه المهدي المنتظر، أبويا كان موظف وبيراعي ربنا وما كانش ياخد حاجة من حد وكان بيساعد إخواته، لما ربنا اداني بقيت مغرق نفسي شيكولاته وبفرح بيها أوي مش عارف بقى عشان كنت

محروم منها ولا عشان عمتي الحاجة كانت بتجيلنا من مصر وأنا ناجح في أجازة الصيف بيها"؟!!!

الفئة الثالثة: أمر بسيط اكتشفه الشخص " بالصدفة" ولاحظ تأثيره عليه، كأن يجلس الشخص في مكان مفتوح وهو قد اعتاد على الأماكن المغلقة اعتقادًا منه أن ذلك يحقق له سعادةً أكبر، كزيارة بعض الأماكن القديمة وهو ما حدث في مصر مؤخراً بعد أن أصبح البعض يتجه للأماكن القديمة ويكتب عنها ويروي للناس عن السعادة التي لم يكن يتوقعها..

هذه الفئات الثلاثة السابقة تتضمن أموراً بسيطة بل شديدة البساطة ولكنها تُحدث حالة سعادة للأشخاص، الغريب في الأمر أنهم رغم إدراكهم لهذه السعادة يتوقفون عن هذه الأشياء، يقللون من قيمتها، كمن عرف الطريق ويصر على أن يسير في طريق آخر!!!

الطريف في الأمر أن البعض يتوقف عن هذه الأشياء خوفاً من ملامة الآخرين، وكل منا يخاف الآخر حتى نصبح جميعاً في سجن كبير كل منا يعتبر أن الآخر هو سجانه والحقيقة أننا مَنْ وضعنا السجن

ومضينا للآخر على اعتراف بأننا نستحقه!!!

ولكي تسعد حاول تتحرى كل بسيط يسعدك، اعرفه جيداً وارصده وابحث عنه كلما احتجت، بالكثير من المشكلات كالأبواب الكبيرة تفتحها مفاتيح شديدة الصغر فلا تهملها.

القاعدة الأربعون

خطط للتغيير بدلاً من أن يُخططك التغيير

التغير.. هو أحد أساسيات الحياة وقواعدها التي يجب أن نعتبرها حقيقة مُسلم بها، فلا شيء يبقى على فكما تطرأ تغيرات على جسدك ومهاراتك العقلية، وتستوعب بعض أمور الحياة التي كانت عصية على فهمك، تتغير نفسك أيضاً، تتغير روحك فتجد أنك بدأت تكره ما تحب وتحب ما قد كنت تكره، تختلف احتياجاتك وأمنياتك، تتغير سعتك على تحمل المواقف اتساعًا في مجالات وضيقاً في مجالات أخرى.

وبهذا فإنك في ضرورة وحتمية أن تُجهز نفسك للتغيير، وتستعد له كلما استطعت ذلك، لابد أن تؤهل نفسك لما قد يعتريك من تغير واختلاف.

فلا تتعجب حين أبلغك أن عدد من الزيجات التي تفسد يرجع سبب فسادها إلى أن أحد طرفي الزواج تغير دون أن يلحقه الآخر، أو إنه هو نفسه لم يستعد لهذا التغيير بتنبيه الشريك لما أصبح عليه.

فتسمع من أحدهما: أنا مكنتش كده خالص!!! أنا فجأة بقيت الحاجات ديه بتفرق معايا وهي عمرها / هو عمره / ما أخد باله منها / بالها منه!!

وما قد يؤمن الإنسان من أن " يُخططه التغيير" الذي يحدث باختلاف العمر، المجال، الصحبة، الاحتياجات، وغيرها هو أن "يخطط هو التغيير" يسأل نفسه ما الذي يتوقع أن يعجبه في فترات عمره اللاحقة، كيف يتمنى أن تكون حياته؟!! يرصد أولاً بأول ميوله نحو أي شيء، يخبر مَنْ حوله بما تحدثه به نفسه كأن يخبر الرجل زوجته بما أصبح يستهويه من أنشطة أو ممارسات في العلاقة الإنسانية، نوع الاهتمام الذي يبدو أنه يشغله في المرحلة الحالية وربما يكون كل اهتمامه في المرحلة اللاحقة، وهي أيضاً تُخبره بمخاوفها التي ربما تدفعها لبعض السلوكيات في المستقبل، فربما يتفقا على

تغيير حياتهما الآن حتى تحقق درجة الأمان التي تحتاجها فلا تقوم ببعض ما يهدم العلاقة مستقبلاً لتشعر بالاطمئنان.. والاستعداد للتغيير لا يعني دائماً إنك سترضخ للمتوقع، بل يمكنك على الأقل منع أسبابه أو الاستعداد له بطريقتك.

فمثلاً يجد البعض حالة من التخبط حين ينتقل لشركة مالتي ناشيونال تجمع عالم منفتح وتعدد جنسيات، فإن لم تحدد وتخطط للتغيير الذي يمكن أن تحدث فربما تصاب بحالة من الاغتراب، فتجد نفسك تلونت بما تعيشه في العمل بينما حياتك الحقيقية والأسرية ليست كذلك.

ستحدث تغيرات لا محالة نتيجة للاحتكاك فإما أن تترك هذه الفرصة لأنك غير مستعد لما يحتمل أن يقع من تغيرات، أو تخطط لكل موقف فيها كيف ستتعامل معه.

فأحمد زكي في شادر السمك، كان يعيش حالة ألفة شديدة مع زوجته برائحة السمك إلا أنه حينما احتك بوسط الباشا وابنته ولم يخطط لحدود التغيير صعب عليه أن تعود أنفه لتقبل ما كان يتقبله

سابقاً لم يجتهد أو لم تجتهد زوجته ليكونا معاً، ليحققا في بعضهما البعض منفس لكل تغيير يلحق بهما.. ومن الدراسات الظريفة في هذا المجال، دراسات التذوق، التي فيها تُقدم لشخص جائع أكلة معروفة بمذاق أقل من العادي، فإنه عادةً يأكلها دون تعليقات سلبية، لكنه حين يذوقها في أجمل صورها ومذاقها بعد ذلك إن عُرضت عليه بالطريقة الأولى فإنه يشجبها بشدة ويقول فيها كلمات شديدة اللهجة ذلك لأن لسانه ذاق المذاق الأجمل لها فأصبح لا يقبل الأقل بنفس السهولة!!! لذا فالأمر يحتاج منك إلى "تخطيط" للتغيرات المتوقعة، قراءة متمعنة في النفس، بدلاً من أن تصبح تابع لكل تغير تجبرك عليه الظروف، خاصةً أن بعض الناس حينما يحدث لهم ذلك يعيشون وهم لا يعرفون الشخص الجديد الذي ظهر منهم لم يخططوا لهذا التغيير ولكن أُجبروا عليه إجباراً.

القاعدة الحادية والأربعون

لا تلوم كثيرًا

اللوم هو حالة من العتاب، وتذكير الآخر بما سببه لك من ألم أو ضيق، ويختلف اللوم عن العتاب في أنه يأخذ بُعداً أكثر قسوة، وأكثر تنشيطاً للذنب، ولذلك فإن زيادته تجعل الآخر لا يبالي ولا يتوقف عنده كثيراً.

فكل الأمور التي تقوم على استنفار مشاعر الذنب تظل ترتفع لدرجة كالحبل الذي تظل تشده لكنه في النهاية ينقطع، وهكذا استنفار الذنب لدى الآخرين كلما اتكأت عليه كشعور أمته في الإنسان.

ورغم أن "بعض" العتاب حب، إلا أن "معظم" اللوم لا يعبر عن ذلك الحب، وذلك لأربعة أمور تجعل اللوم مختلف عن العتاب:

الأول: إنك في الحقيقة دائماً ما تضع مَنْ تلومه في خانة "المتهم"

الذي يجب أن يدافع عن نفسه، وهي حالة لا يحبها الإنسان بطبعه، بينما في العتاب تتحدث له وأنت تلفت نظره وربما في حديثك له تعطيه مبرراً يقوله لك.

الثاني: إنك في اللوم تنتظر رد فعل معين، وظهور حالة من الندم على الفعل والتعهد بعدم تكراره، لكن في العتاب يكفيك استماع مَنْ تعاتبه وربما تظل تعطي مقدمات للموضوع مثل إنك من حبك تعاتبه، أو رغم إنك عارف إنه لا يقصد لكن حب ينبهك، أو إنك مش عاوز اعتذار لأنه قيمته عندك أكبر لكن بتقوله عشان تحافظ عليه.

الثالث: إنك حين تلوم الآخر "تعتبره وحده" المسؤول عن كل ما ضايقك، وأبداً لا تضع نفسك أو حتى الظروف ضمن أسباب وقوع ما ضايقك، بينما في العتاب، نظل نقدم إنه يمكن نكون إحنا ما وضحناش أن هذا يضايقنا، أو يمكن الظروف أدت إلى هذا الخطأ..

الرابع: وهو ملخص ما جعلني أوصيك بعدم الإكثار من اللوم وأنا أكتب لك عن السعادة، هو أنك في اللوم مستعد للشعور بالإحباط، لو

لم يعطيك الآخر الذي تلومه ما تنتظره منه، وفي شكل معين ومحدد وفقاً لطريقتك أنت في التعبير عن الندم.

وهذه النقطة الأخيرة هي مربط الفرس، إنك حينما تتخذ "اللوم" منهجاً مع مَنْ تُحب، فأنت حزين لوقت كبير، حزين لأي فعل يقع منه يضايقك، ثم حزين لأنك لم تحصل منه على رد الفعل "المحدد" الذي تعتبره رداً على لومك له، مثلاً بعض الناس حينما يوجه لها لوم تبرر الموقف، ثم تصمت، على اعتبار أنها لن تفعله ثانيةً، بينما بعض اللوامين لا يعتبرون الأمر انتهى إلا بكلمة "آسف"، و "أعتذر" و "أنا أخطأت"!! لذلك فإن الإقلال من اللوم سوف يحقق لك نوعاً من السعادة، لأنك إن وضعته هدفاً ستجد نفسك أكثر مرونة في التعامل مع مواقف الناس، اخترت الطريقة الأفضل من اللوم، لم تعد منتظراً رد فعل معين تحزن إن لم تحصل عليه، بدأت تعبر في المواقف نفسها ببساطة دون الحاجة إلى التخزين، لأن اللوامين بطبعهم يخزنون المواقف لمحبيهم كي يتمكنوا من جلسة لوم دسمة يحتاجون بعدها من الآخر أن يدخل

معبدهم يستغفر ويطلب السماح.

إذن لكي تبقى أكثر سعادة قلل من لومك حتى لا يتحول إلى تمثيلية يعقدها الآخر معك ثم يخرج منها وكأنه أدى دوره لكن دون إحساساً حقيقياً وتكون مفاجأتك بعد فترة أنه لم يعد يبال بلومك!!!

القاعدة الثانية والأربعون

قلل من الديون في حياتك

كما يقولون "الدين هم بالليل ومذلة بالنهار"، وفي الأدعية النبوية تجد استعاذة بالله من غلبة الدين، مما يعني أن الدين أمراً ليس مستساغاً بالنسبة للإنسان، وغير مرحب به.

فالكثير من المهمومين الذين أراهم هم ممن تداينوا بديون جعلتهم كمن يعمل في السُّخْرَة، لا يملك أن يتوقف يوماً عن العمل، ولا أن يغير سير حياته ليصنع حالة مختلفة أو يغير الروتين لرغبة ما تكونت لديه في لحظتها.

فالدَّيْنُ.. ككل شيء يمثل حالة من الإجبار والإكراه، التي لا يميل لها الإنسان في حياته بشكلٍ عام، يضاف لها أن الدَيْن هو تكليف سابق المتعة، بمعنى أنك تأخذ الدَيْن لتحصل منه على متعة ما، سيارة، سفر،

أي شيء تستدين لأجله، تحصل على الشيء وربما تنتهي المتعة به، ويبقى التكليف دون المتعة، ليصبح همًا ثقيلاً لا متعة فيه دون الشعور بالقيد.

ولكي تسعد.. حاول أن تقلل من ديونك، فلا تلجأ لها إلا مضطراً حتى لو انتظرت لبعض الوقت على بعض ما يمكنك تأجيله.

ففي حالة الصراع الاقتصادي العالمي يتم تجييش كل القواعد النفسية التي تجعلك تشعر باحتياجك الشديد لأشياء هي من الرفاهيات، وأن يضيق صدرك لعدم وجودها، وفي نفس الوقت يقوموا بتسهيل إجراءات الحصول عليها فتجد نفسك في مصيدة لها باب خروج، صحيح أن المرور منه قد يمزقك، لكنه يُخرجك من ضغط الشعور بالحاجة الذي خلقوه لديك!!!

قرر أن تقلل من ديونك، أن تُخرج نفسك من المتعة الوهمية أو الوقتية على الأقل، إخرج إلى حياة أرحب ولو نقصت بعض الأشياء التي إن فكرت جيداً لن تجد أنها إحتياج من الأساس.

ولا تخلق لنفسك سبب لتعاسة يمكن أن تلغيها ومصيدة يمكنك أن تمر في حياتك دون أن تدخلها، وهمًا يمكنك ألا تحمله.. فقط.. قرر.

القاعدة الثالثة والأربعون

اكتب ملاحظاتك عن نفسك

موضوع كتابة الملاحظات عن الذات هو أمر يحقق السعادة لك من خلال جانبين:

الجانب الأول: يدور حول "تقليل المفاجأة نتيجة لعدم الرصد"

إنَّ ما يساعدك على التغيير للأفضل، ما يساعدك على تجنب ما يضايقك، والإكثار مما يسعدك، ما يساعدك على أن تعرف تأثير دخول بعض الناس على حياتك أو خروج آخرين منها هو أن "تكتب ملاحظات عن نفسك".. فالكتابة هنا بمثابة "رصد" يفيدك حين تحتاج إلى تفسير لسلوك ما أو حالة ما.

فالكثير من الأمور التي تسعدنا تمر من بين أيدينا دون أن نشعر ودون أن نحافظ عليها لأننا لم نسجلها، لم نرصدها، فهذا الشخص

الذي دخل حياتك وعشت في وجوده سعيداً لو أنك وقفت مع نفسك وسجلت ما يعتريك من تغيرات إيجابية كالاهتمام بنفسك، شعورك بالاطمئنان، استعداد قلبك للفرحة حين يقترب لقاءك به، تحولك تجاه أشياء معينة لم تكن تحبها ولكنك اقتربت منها لأجله،.... كل هذا سيجعلك تعرف أن ما طرأ عليك هو لوجود هذا الشخص بدلاً من أن تتم هذه المعرفة بعد أن يهرب منك هذا الشخص أو يغادرك لأنه لم يجد منك ما يريد أو على الأقل لم يصله أنك تفهمه بالقدر الكافي..

نفس الشيء بالنسبة للعمل.. فمن بين الحالات التي تأتينا تلك الشخصيات التي تعمل في مجال لسنوات وهي لا ترى ما ينطفئ فيها عاماً تلو الآخر، وفي نفس الوقت لا تلمح ما الذي يحدث لها حين تشاهد أو تشارك ولو بشكل تطوعي في عمل آخر من نوعية أخرى أنها أصبحت سعيدة ووجدت نفسها وتعرفت عليها..

هذا كله يأتي من قلة خبرتنا بأنفسنا، قلة الكتابة لما يحدث لنا، جزء كبير يأتي لنا مفاجأة، والمفاجأة في علم الإدارة – وإن كنا هنا نتحدث عن إدارة النفس في اتجاه السعادة – يعني أنه لم يكن هناك تخطيط ولا

رفع للواقع، ولا فهم لما يحدث حتى نتجنب المفاجأة التي تأتي بعد عمر ربما تكون فيه الكثير من الفرص قد انتهت أو أصبحت ضئيلة..

الشكل الثاني: يدور حول " تدوين مخزون من السعادة"

وهو الجزء المتعلق بأن تجعل على نفسك شاهداً آخر بخلاف ذاكرتك التي تتلون بلون حزنك.. بمعنى " وأرجو أن تأخذ بالك من هذه الفكرة بصورة جيدة، لأن الوقوع فيها يحدث كثيراً "

إنَّ الأشخاص حين يتعرضون لحالة اكتئابية أو سلبية فهم عادةً ما يعممون هذه الحالة وتسمع منهم كلمات كبرى مُضخمة للوضع الذي يعيشونه فتسمع كلمات مثل: يا دكتورة أنا بقالي سنتين ما فرحتش.. أنا بقالي معاه خمس سنين ما شوفتش يوم حلو.. أنا حياتي كلها تعاسة من يوم ما اتولدت ما شوفتش يوم فرح!!!!

ميزة أنك تكتب ملاحظاتك.. أنك حين ترغب في الوقوف مرة أخرى والخروج من دائرة الاكتئاب والكآبة أنك تستطيع أن تقرأ ما عشته من أوقات سعيدة، وحتى ما مر عليك من أوقات عصيبة وكنت تعتقد أنه لن ينتهي وانتهى ومررت منه وخرجت سالماً.. كل ذلك

سيفيدك في الخروج من حالتك التي قد تستمر وتُنهي على قدراتك لفترة طويلة..

إذن نحن نكتب حتى نفهم من جهة.. ونكتب لنذكر أنفسنا بما مررنا به بحلوه ومره لأن كليهما قادراً على أن يجعلنا نمر مما وقعنا فيه من ضعف أو ضيق أو شعوراً بالعجز في وقتٍ ما من الحياة.

القاعدة الرابعة والأربعون

لا تتبع حياة الناس

تختفي سعادة البعض لأنَّ أحوال الآخرين تأخذهم من حياتهم الخاصة، من الاهتمام بما يمرون هم به.. وما أعنيه هنا بالتتبع، هو درجتين كلاهما يوصل للآخر، وكلاهما مدخل للتعاسة:

الأولى: الاهتمام بأخبار الآخرين في حالة من الفضول، وهي حالة وإن كانت تثير البعض لأنها ترضي شغفهم، إلا أنها تصيب بالتعاسة لأنها على الأقل "تسرقك منك"، ففي دوامة الآخرين تروح منك نفسك، فإما أن تسخط على حياتك التي تعيشها إن كنت أقل منهم أو ربما تُحرم على نفسك عيشتك إن كانوا أقل.

الثانية: أن تتبع أخبار الآخرين ثم " تتبع أنماطهم في الحياة"، فمع متابعة الآخرين قد تُبهرك حياتهم، طريقتهم، نمط معيشتهم، وقد

تجد نفسك مشتاقًا لأن تعيشها، وهنا ومع حالة الرغبة الشديدة قد لا تُدرك الفرق بينك وبينهم على أي مستوى، فإذا بك تشعر بتعاسة لعدم قدرتك أن تحقق ما يعيشونه.

ولكي تفهم ما الذي أعنيه أحدثك عن حالة شديدة الوضوح، لسيدة تعمل في المنازل، والحقيقة أن زوجها الذي لا تُصنفه الإنسانية في فئة الرجال لأنه يعيش حالة من التبلد ولا ينزل للعمل وتقوم هي بالإنفاق على البيت، كانت تعيش حياة معقولة، راضية بما قسم لها من الدنيا نظراً لوجود ثلاثة أطفال بين كل واحد والآخر مالا يزيد عن عام وبضعة أشهر، حتى تزوج سلفها أو أخو زوجها الأصغر، وبدأ يتعامل مع زوجته أمامها، وينزل للعمل، قابلت السيدة الفاضلة في بيت إحدى صديقاتي، وكنت أعرف عنها الضحكة والسعادة التي أعرف أنها محاولة منها للحياة، وتلك النكات التي تشتهر بها عن الرجالة ومساوءهم والتي أعرف وأفهم أنها محاولة للتفريغ من هذا الذي يُطلق عليه رجلاً في بيتها.. ولكني حين رأيتها في المرات الأخيرة كانت على غير ما تعودت عليها، فقالت صديقتي "هادخل أنا جوة

كإني بحمي (....) بين الأقواس هو اسم بنتها، وشوفيها بقى لحسن بقالها شهرين قالبه وشها على طول، وبتكسر حاجات بشكل مش طبيعي لدرجة إن حماتي آخر مرة قالتلي مشيها، ديه تفقر البيت"!!! جلست أرغي معها كعادتي، ولم يأخذ الأمر إلا دقائق نكش في حديثها فخرجت صورة " العروسة الجديدة" زوجة الأخ الأصغر لزوجها، وكم المقارنات التي بدأت تقارنها، لم تكن تحمل فقط فيها حقداً على زوجها، بل على عائلتها إللي ما تشرفش، وإللي يوم ما لموا من بعض جابوا لها حمامتين وكيلو كبدة مشوحة وفرخة تحسيها متاكلة قبل كده في ليلة الدخلة وخلو حماتها تتمسخر عليها!!! بدأت ترجع بذاكرتها لليلة الدخلة إللى عدى عليها 13 سنة، لا.. ده إحنا رجعنا لأختها إللي في الخطوبة بتاعتها إللي هي من 16 سنة لأنها قعدت 3 سنين مخطوبة، راحت الكوافير قبلها وسابتها هي تلم المية عشان الحمام طفح يوم خطوبتها وقعدت هي العروسة تلم الميه وأختها سبقتها على الكوافير.. طبعاً كل هذا في مقارنة مع ما يفعله أهل العروسة الجديدة، ناهيك بقى عن زوجها إللي سامح لها تنزل بالترينج المحزق عند حماها وكلهم قاعدين، وعن زيارتها لأهلها كل جمعة لو حصل

إيه، وهي ما تقدرش تروح حته الجمعة لأن البيوت بيبقى فيها عزايم وهي لازم تنزل الشغل ده أهم يوم في الأسبوع عشان المدامات إللي بيشتغلوا بيبعتوا ياخدوها اليوم ده.. غابت عن الست ديه حتى الضحكة المزيفة، غاب عنها الدعوة الحلوة إللي كانت بتدعيها لأمها لما كانت تقعد تضحكنا وتقول أمي كانت تقول على الراجل إللي كذا كذا... أي حاجة كانت تقولها على لسانها وبعدها تقول الله يمسيكي بالخير يا أمه رغم ما اتعلمتش بس بتفهم ربنا يخليها لنا.. لم تعد تستطيع أن تقول ذلك، بعدما تذكرت الحمامتين والفرخة إللي متاكلة قبل كده بتوع ليلة زفافها!!!

أد كده تتبع حياة الناس ممكن يمرر عيشتنا، أد كده صعب على الإنسان إنه يبص على حياة غيره وبعدها يقدر يعيش حياته بسلام.

آخر حاجة في قصة هذه السيدة التي أسأل الله أن يهون عليها حياتها، إنها أصبحت أكثر تخبطاً فقد تركت البيت لزوجها وأطفالها الذين تحملت مالا يتحمله أحد لأجلهم لأنها لم تعد تحتمل الحياة وعايزة حقوقها مثل العروسة الجديدة، ومن المضحك المبكي أنها

رغم سخطها على أهلها إلا أن من بين طلباتها " عايزة يوم أروح فيه لأهلي أتغدى عندهم حتى لو أنا إللي هاجيب الأكل وحتى لو همه ما يستهلوش، بس عايزة أروح عند أهلي"!!! بالطبع هذا لأن العروسة تذهب لأهلها بعد الشهر الأول من الزواج كل جمعة، فطلبت المساواة حتى لو في شيء غير مريح لها.

ليست غيرة.. وليس مرض من هذه السيدة، ولكنها حالة يصنعها العقل حين نضعه في اختبار أكبر منه.. نعم... اختبار أن نرى ما يملكه الناس، طريقة حياتهم، ما يعيشونه، هو اختبار صعب، لذلك أوصت الأديان بألا نتتبع حياة الناس، لا ننظر كيف يعيشوا، ليس فقط من باب الخوف من المقارنة وإنما أيضاً من باب الانشغال بما ليس لي.

لا تتبعوا حياة الناس.. لا تُدخلوا أنفسكم في اختبار صعب، لتعيشوا أكثر سعادة، وأكثر قدرة على الاستمتاع بما فيها.

القاعدة الخامسة والأربعون

نظم غيرتك

الغيرة.. هذه الحالة التي تشبه إما الشمس التي تدفئ أو النار التي تحرق كل ما حولها من مشاعر، تخطف السعادة التي تنتج عن المشاعر، وتحرك مَنْ يمتلئ قلبه بها من السعادة بالحب إلى الهم به!!!

فحين تكون الغيرة "شمساً" فهي تُدفئ العلاقة العاطفية حينما تكون في إطار منح الاهتمام للحبيب، وممارسة ما يجعله يفهم أنه قيمة كبيرة يجب الحفاظ عليها، ومنحها كل الاهتمام والرعاية.

ولكنها "نارًا حاااارقة" حين تُحول المحبوب إلى "ملكية" خاصة وهنا يتحول المحبوب إلى طائر يعتقد الشخص الغيور أنه اشتراه وحقه أن يحبسه في قفص ربما يجعله قفصاً من ذهب أو يدفع فيه كل عمره، لكنه لا يعرف أن الطائر يعشق الحرية ولو لأجلها بات جائعاً،ويكره

القفص ولو كان من ذهب!!!

والشخص الغيور الذي يغار غيرةً من النار التي تحرق أبداً لا ينال السعادة لأنه أبداً لا يسمح لنفسه أن يستمتع بمن يُحب، لخوفه من أن يرحل أو أن هناك مَنْ يتربص به لأخذه، أو أن هناك شيئاً ما يحدث من خلفه، وكل ما من شأنه أن يُعكر عليه حتى لحظات الصفو مع الحبيب.

وهنا.. تختلط الغيرة بالشك بالريبة بفقدان الثقة بالنفس والآخر، ويصبح مزيجاً ينافس أعتى الصبغات التي تصنع حالة من السواد الداكن ليصبح هذا هو لون الحياة في كل وقت.

ولكي تميز بين نوعي الغيرة.. الغيرة التي تضيف بعداً لطيفاً للعلاقة، وبين تلك التي تسرق العاطفة وربما تحولها إلى كراهية إليك هذه الفروق بينهما:

- الغيرة الطبيعية.. تسمح للآخر بأن يرى نفسه في كل المرايا، لكن مع تذكيره بأنه في مراية محبوبه أحلى، بينما في الغيرة المرضية.. لا يسمح لك الشخص إلا أن تنظر في مرايته هو ولو ظهرت فيها بأسوأ حالاتك!!

- الغيرة الطبيعية.. تدفعك للأمام، ويبقى صاحبها يحذرك في دعابة مُحبة أنه لا يمكنك أن تحل أحداً محله مهما كبرت، بينما في الغيرة المرضية.. يخشى الشخص عليك من أي تقدم حتى لا تغادر القفص الذي وضعك فيه فيدفع لك كل شيء في مقابل أن تبقى كما أنت دون تقدم خوفاً من هجره!!!

- الغيرة الطبيعية.. أقصى ما يفعله الشخص حينما يعرف أنك عرفت عليه أو حتى لم تعد تُحبه كما تعود، إما أن يحزن في نفسه أو يلومك ويخبرك في استعطاف بأنه أكثر من أحبك ومستعد أن يغفر لك إن أظهرت حسن النية في العودة، بينما في الغيرة المرضية الشخص مستعد أن يقتلك لو عرفت عليه أو قررت فراقة لأي سبب أو قلت مشاعرك نحوه، والقتل هنا ليس بالضرورة قتلاً فسيولوجياً بل الأصعب هو ذلك العدوان الذي يمارسه حولك في عدوان عليك قد يدفع فيه ما تبقى من عمره، ليشوهك أو يدمر حياتك، حتى لو مات بعدها لأنه في الحقيقة أحب نفسه فيك، فمادمت أنت أصبحت غير آمن فما معنى حياته؟!!!

ومن هنا كان عليك لكي تحقق السعادة المرجوة أن تُنظم غيرتك، تجعلها شمساً تُدفئ العلاقة الوجدانية، ترفع من حرارتها لتنعم فيها بمناخ مختلف عن برودة عدم وجود حب، لكن احذر أن تحولها إلى نار تحرق حبك ومحبوبك وتحرقك وتجعل من حالة حبك ذكرى حرب الكل فيها خرج خاسراً!!!

القاعدة السادسة والأربعون

ابكِ وقتما تحتاج

ابكي وقتما تحتاجين

لا أعرف مَنْ الذي جعل البكاء في الثقافة العربية مرتبطاً بالضعف؟!!! مَنْ الذي جعلنا نختبئ ونحن نمارس فعلاً طبيعياً تعبيرياً عن أي حالة تعترينا، فالبعض يبكي حزناً، والبعض يبكي فرحاً، وهذا يبكي قهراً، وهنا مَنْ يبكي حنيناً للحظة مرت على عينه لذكرى لم يعد قادراً إلا أن يراها حلماً ليس أكثر!!!

كيف لنا أن نغلق هذه النافذة التي من خلالها نُخرج حالتنا في أحد الأشكال؟!!

التحذير والتنفير من البكاء هو أحد صور الأَسْر التي وضعنا فيها التاريخ الذي ورثناه والذي يشير إلى أن البكاء هزيمة، رغم أن الأنبياء

بكوا، نزلت دموعهم وهم المنزهين عن الضعف، والذين فضلهم الله سبحانه وتعالى علينا بما رزقهم به من ميزات، سبحانه اختارهم بشر لنرى فيهم ما يفعله الإنسان، وما هو ذات طابع بشري.

لن أحكي لي عن الدراسات العلمية التي تخبرنا عن أن حالة الكتمان التي نفرضها على مشاعرنا تسبب مشكلات تتعلق ليس فقط بالحالة النفسية وإنما ببعض الجوانب الجسمية، والتي قد تظهر في سيكوسوماتيك أو ما يعرف بالأمراض النفس جسمية والتي تنتج من التعرض لضغوط نفسية دون تفريغها أو التعبير عنها.

فيكون نتيجة لعدم إخراج ماءً من العين في شكل دموع، خروج دماً من أي جزء من جسمك.

فما قرحة المعدة سوى ضغطاً لم تُفرغة، والقولون العصبي، وآلام الفقرات، وغيرها مما يعبر عن احتقان نفسي داخلي لم يخرج ببساطة حين احتجت له فتجمع واستضعف جزءًا من جسمك وخرج في مرض حقيقي يظهر لك في الأشعة والتحاليل وغيرها..

وبالتالي فإن الدموع أسلم، والبكاء أسهل وأقل تكلفة، وإن كان

البكاء صعباً عليك أو تخشى ظهوره أمام الآخرين، فعلى الأقل اخترْ مَنْ تأمن بكاءك أمامهم، اختْر مَنْ يمكنك أن تضع عندهم تلك اللآلئ التي تخرج منك، اهدِ دموعك لمَنْ ترى أنهم سيصونونها، وسيجيدون ترجمتها أنها ألفة بهم، وأماناً تحقق لك منهم فجعلك غير مضطر لضبط دموعك.

اخترْ مَنْ تبكي عنده، بدلاً من أن توقف مجرى طبيعي منحه الله لك.

السعادة هي أن تُعبر عما بداخلك دون قيد.. والدموع حالة من تخفيف الألم الداخلي، ورسالة إلى الآخر إنك في حالةٍ ما ليمد يده إليك، يفرح معك إن كانت دموع فرح أو يحمل عنك بعضاً من ألمك إن كانت دموع حزن..

نعم.. أوصيك لكي تسعد ألا تحبس دموعك وأنت تتحرر من تلك القيود التي لم ينزل الله بها من سلطان.

القاعدة السابعة والأربعون

ادفع كثيرًا في العلاقة بأهلك

أصبحنا نتناقل كل الأحداث والحوادث التي تشير إلى ما يفعله الأهل ببعضهم، لنصل في النهاية إلى مستخلص أن الأهل قد يطعنوك أكثر من الغريب، وأن الأهل هم القابعون خلف أكثر الأحداث إيلاماً في حياتك.

وبالطبع من خلال عملي لا يمكن أن أنكر أن البعض تعرض من خلال أهله إلى خبرات سيئة، ظلم أو حرمان أو غير ذلك، لكنك لو فكرت معي أو لاحظت ما يتم حولك ستجد أن ذلك أصبح سمة من سمات تعاملاتنا على كافة العلاقات، فبفعل الصراع، والطمع في المزيد، والتمحور حول الذات أصبحنا نتصارع حتى لو لم نكن أهلاً، وأصبحت وتيرة الخلافات أعلى

من أي وقت مضى.

لكن مع كل ذلك، ومع قصص مَنْ قتل ابنه، أو قتلت أبوها، أو اغتصب حفيدته أو حملت من أبيها... يظل الأهل هم الركن الأفضل لو حتى تساوت الأفعال.. يظل الأهل هم مَنْ يحملون لك بصمة تؤخر ضررهم نحوك، وتؤخر أي ميول عدوانية قد توجه لك.

أهلك هم مَنْ حين تضع في حبهم والعطاء لهم لن تخسر أبداً فإن هم حفظوا ما تقدم لهم سعدت بدنياك وإن تنكروا له رده الله عليك في دنياك وآخرتك..

رضاء الأهل – فيما هو حقهم – والعيش بالقرب منهم – نفسياً – يحقق لك سعادة نفسية في شعورك بأن لك أشخاصاً من دمك سنداً لك، يدعمونك، تربطك بهم ذكرى حلوة، موقف مر عليكم معاً، يوم من حياتك لا يمكن أن تنساه.

ويبقى السؤال الحائر الذي يدخل فيه البعض: وازاي أنسى جرح منهم، ألم من أخت ولا تخلي من أخ، ولا تفرقة من أم، ولا ظلم من

أب؟!!

برر.. سامح.. حاول تجاهد كل خبرة سلبية مررت بها معهم، تمسك بهم في ذهنك.. فالبعض منهم مساكين فعلاً.

فهذه أم لم تتعلم من الحياة إلا ما تربت عليه وأنه يجب تمييز الولد على البنت، فهي لم تفعل إلا ما أخطأ مَنْ سبقوها وعلموه لها، وهذا الأب لم يتعلم ويفهم إلا أن أكبر جميله يعملها في البنت إنه يجوزها فراح يوافق على أول عريس يأتي ولم يكن يعرف أنه سيتعسها، وهذه الأخت جعلها مَنْ حولها تغار منك فحولتها الغيرة إلى وحش شرس ربما جرحت فيكِ، وهذا اعتقد أن المال يدوم فحاربك عليه..... لا أعفيهم هنا من المسؤولية، ولكني أحاول أن أطرح عليك صورة لما يمكن أن نسربه لعقولنا لكي نبقي عليهم في حياتنا..

فكم من أحبة نغفر لهم حين نرغب، فقد قابلت بنات دمر رجل حياتهن، وحينما أسألها عن كرهها له تقول إنه كان صغير، الشيطان لعب بيه، أنا كمان إللي سهلت عليه يعمل كده..الشباب كلها بتعمل

كده!!! حتى أن بعضهن يصيبني بحالة غضب داخلي، اهديه لنفسي بأنه الحب الذي يجعلنا نبرر، ونقبل كل تقصير، بل ربما يجعلنا نُحول كل إهانة لا اختلاف على تصنيفها إلى رغبة من المحبوب في حمايتنا!!!

كم مرة سامحت مَنْ أحببت رجلاً كنت أم امرأة؟!! كم مرة وجدت نفسك تتآمر على نفسك لأجل إنسان آخر وتحاجي الدنيا كلها لأجله..

هذا الذي تفعل له ذلك ليس أهم من هؤلاء، وربما لا يرتبط عملك له وتضحيتك لأجله بأجر وتعويض من الله سبحانه وتعالى كما يحدث في حالة أن وجهت ذلك لأهلك..ثم أننا كثيراً ما نخطئ وليس هم فقط، فكلما استطعت أن تعفو عنهم، تصفح صفحاً جميلاً افعل ذلك.

فالكثير من الدراسات النفسية تشير إلى أن الصحة النفسية لها علاقة بالتواجد مع الأهل ووجود تناغم في العلاقة بهم قدر الإمكان.

كما أن السعادة أيضاً تتعلق بقدرتك على إيجاد مناخ اجتماعي طيب، وليس أطيب من أهلك و مَنْ شاركوك بعضاً مما لم ولن يشاركك فيه غيرهم مهما عاشرته.

القاعدة الثامنة والأربعون

اهتم بلسانك

يقول عمر بن عبد العزيز " القلوب أوعية الأسرار، والشفاه أقفالها، والألسن مفاتيحها، فليحفظ كل امرئ مفتاح سره ".

وعلى الرغم من كل ما يُقال على اللسان وأهميته إلا أنه يكاد يكون العضو الوحيد الذي نستخدمه دون أدني عناية أو على الأقل أكثر الأعضاء التي نحركها إرادياً دون أن نضع لها خطة ولا هدف مسبق ولا نُقيم ما يخرج منه إلا حينما نرى رد فعل الآخرين عليه!!!

وما من عضو حذرت منه الأديان السماوية وأوصت بالاهتمام به، وأوضحت مدى مساهمته في عذاب الإنسان مثل اللسان الذي قيل في أحد الأحاديث النبوية الشريفة أنه سبب إنكباب الناس على وجوههم في النار، ورغم كل هذا نحن نُطلق له العنان ونسمح له بأقصى درجة

من الحرية الأقرب شبهاً بالفوضى.. فإذا بحثت في حياة كل منا ستجد أنه لا تمر فترة إلا وقل منا أصبح ضحية لسان أحد الشخصيات حوله قال كلمة لا يلقي لها بالًا فحرقتنا وساءت حياتنا لأجلها فترة تطول أو تقصر بحسب درجة مقاومتنا وبحسب أهمية الشخص، لكن ما نتفق عليه جميعاً هو حالة الجرح التي نعيشها و"تسميم البدن" الذي نتجرعه.

ولهذه الأهمية سأكتب عن أكثر من حالة عن تأثير الكلمة واللسان على الآخرين، وما ينعكس عليك أنت أيضاً وعلى شعورك بالسعادة، ذلك أن تهديد حياة الآخر المستقرة بكلماتك القاسية يخطف من سعادتك لأنك بالفطرة إنسان تشعر بما تسببه للآخر.. ومن بين الاستشارات التي جاءتني فيما يتعلق باللسان:

حالة فتاة تأخر زواجها واعتادت زميلتها في المكتب "المتزوجة" أن تحدثها دوماً عن تأخرها في الزواج، وحينما جاءت الفتاة كان تحديث البيانات الذي يقوم به قسم الموارد البشرية في الشركة التي تعملا بها، وقالت لها زميلتها وصاحبة عمرها "هو

إنتي هاتكتبي إيه جديد يعني في الورق؟!! هاتفضل الخانة ديه فيها "آنسة" وعنوان بيتكم ما اتغيرش ومرتبك همه عارفينه يبقى اكتبي لهم نفس البيانات السابقة أو راجعي بيانات العام الماضي هههههه ".. والمرة الأخرى كلام من نفس النوعية، والتي تليها، والمرة الرابعة... ولا مناسبة إلا وتقول لها نفس الكلام حتى انهارت الفتاة ذات ال 38 عاماً، وأصيبت بإغماء وعند فحصها قالوا لها أنه يبدو ضغط عصبي ياريتك تشوفي حد نفساني، وجاءتني الفتاة وحكت ما رويته لكم وعقبت عليه قائلة "والله يا دكتورة أنا أقدر أخليها تكره عيشتها، هي بتعايرني في كل لحظة بعدم زواجي رغم إن كان ممكن أكون أنا إللي متجوزة وهي مطلقة، لأن جوزها بقاله أكتر من ست سنين بيحاول يكلمني وبيقولي إنه نفسه مش سامحه يكمل معاها وإنه بيحبني، وعنده استعداد إنه يقدم على إجازة من الشغل ونسافر عند خاله وأنا إللي مش راضية أخرب بيتها، أصله كان زميلنا في الشغل زمان لغاية ما ربنا فتحها عليه واتنقل في شركة تانية مالتي ناشيونال وبعدين فتح البيزنيس الخاص بتاعه، يعني هي بتموتني بلسانها كل يوم وأنا خايفة أضعف وأقول لها ارحميني لو

أنا بقيت متزوجة ممكن أوي إنتي تبقي مطلقة، وقت ما أغمى عليا يا دكتورة كنت حاسة خلاص لساني هاينفجر مني ويقول لها كده.. بس مادرتش بنفسي.....

ده مثال للسان إللي ممكن من خلاله تتعس الناس، وتتعس نفسك لإن ضروري الموضوع بينعكس عليك..

ضبط اللسان سيكفيك ويكفي غيرك من أوجاع كثيرة، من ضبط لسانه أعان نفسه وأعان غيره على الحياة..

ناهيك طبعاً عن أننا أحياناً نتحدث بألسنتنا عن كل ما في داخلنا لمن لا يقدر، وبقدر هذا التعبير وهذه الفضفضة نخسر كثيراً في بعض الأحيان، فقبل أن تُحرك لسانك لابد أن تحدد الشخص المناسب الذي تتحدث له، وتحدد المدى المناسب لكل شخص حولك.

أخيراً خطورة اللسان في أنه قد يجعلك "تكتفي بالقول" بمعنى أن الكثيرون ممن يتحدثون يأخذون متعة الحياة وشغفها من خلال الكلام دون الفعل، فحين يتحدث بعض الأشخاص عن أحلامهم فهم يكتفون بالكلام وكأنهم حققوا أحلامهم جزئياً فلا يتحركوا لتفعيلها،

تماماً كما يفعل الاستغراق في الأحلام، مما يجعل الإنسان يعيش أحلامه في خياله بدلاً من أن يحولها إلى واقع فعلي..

لذلك يقولون أن مَنْ زاد كلامه قل فعله.. وعلى هذا فإنك إن كنت تبحث عن السعادة اضبط لسانك.

القاعدة التاسعة والأربعون

قلل شعورك بالاضطهاد " الضحية"

آآآآآآآهٍ من هذا الشعور الذي أصفه دائماً بأنه أشبه بالمخدرات التي تُمتعك بعض الوقت لكنها تدمر حياتك وتجعلك أسيراً لها.

فأصحاب شعور الضحية يتمتعون بهذا الشعور قليلاً لأنهم يعتبروا أنفسهم مفعولاً به، لا يملك من أمره شيئاً خانه الناس جميعاً ولم يراعي عشرته أحد، الكل مقصر في حقه، والكل أخذ منه أكثر من حقه.

وفائدة ذلك بالنسبة له هو شعور بالشفقة على النفس، وعدم محاسبتها، وبالطبع الحصول على عطف المتعارفين معه حديثاً حينما يروي تلك السلسلة اللانهائية من التعرض للقتل النفسي.

وإشكالية صاحب هذا الشعور أنه " يدمنه" فلا يجد فكاكاً منه على

الإطلاق، بل إنه يضعه مقدماً قبل بداية العلاقة مع أي شخص، فهو يعتبر أنه سيتعرض للقهر لا محالة وبالتالي لا يسعد بأي علاقة، وربما من حرصه على أن يعيش دور الضحية يعطي الآخرين السلاح الذي يقتلونه به.. ولهذا فهو أبداً لا يعيش سعيداً، لا يعيش علاقات عميقة، ويحمل في داخله حزنًا كبيراً على كل ما يعتبره خيانات وأخذ حق.

مشاعر الضحية التي تغذي بها نفسك تأكل كل شئ بداخلك، والشعور الدائم بأنك لن تجد مَنْ يعطيك دون أن يستغفلك سيجعل كل ما هو أت مراً مهما كان مذاقه طيب..

فلكي تعيش سعيداً إخرج نفسك من هذا الشعور سريعًا، فمن ظلمك لن يعنيه أن تكون متألماً "فلو كان حريصاً على عدم ألمك لما فعل لك ما أوجعك".. إوقف هذا الشعور، وتعامل مع ما تعرضت له بنضج، ولا تعمم خبرات ألمك حتى لو بدت كلها شكل واحد.

القاعدة الخمسون

لا تناقش شخص متعصب

أحياناً كثيرة أقف في حالة شديدة من التعجب من تلك المناقشة العقيمة التي يقوم بها شخص يتحرى قواعد المنطق مع من لا منطق له!!!

المتعـصب: هو شخص أشبه بالمريض الفصامي الذي يقف متحيرًا منا لأننا نرتدي ملابس ويرى في ذلك حالة من العبثية، أو ذلك الذي يرى الكرة الأرضية أشبه بالبطيخة ونحن مصرين أن نبقى داخل لبها الأسود وتاركين هذا الحمار المُلهم!!!

فهمت حاجة؟!!! نعم.. هذا هو الشخص المتعصب بعينه وتفاصيله، شخص يتحدث من منطلق خاص، ومشاعرك خاصة، وقواعد لا يمكن محاجاته فيها..

وإشكالية التعصب أن له عدة ملامح:

1 – إن الشخص يربط بين نفسه وبين ما يتعصب له، وبالتالي لا يقبل أبداً انهيار أو النيل مما هو متعصب له لأنه يعتبره تهديداً لنفسه، وتوضيحاً لهذه النقطة: الشخص المتعصب في حبه للزمالك – بلاش الزمالك إحنا مش أدهم – أي نادي رياضي يتعصب له الشخص – والتعصب مختلف عن الانتماء وسأوضح لك الفارق – فإنه يعتبر النادي ممثلاً لنفسه، وبالتالي فإنه لا يقبل فيه أي منطق أو تفكير علمي محسوب لأنه إن سمح لك أن تقلل أو تنال أو حتى تثبت أي عيب أو خطأ فيما يتعصب له فإنك بذلك نلت منه هو وقللت منه.. لذلك هو لا يسمح بذلك أبداً!!!

2 – التعصب يقوم على المشاعر وبالتالي من غير المنطقي أن تطلب من صاحبه أن يفكر بالعقل لأنك ببساطة تفعل كمن وزن الذهب بالمتر، أو قاس النظر بالميزان، أي استخدم

شيئين مختلفين وحاول أن يقارن بين نواتجهما.. فما هو مشاعر لا يمكن مناقشته بالعقل.

3 – التعصب دائمًا ما يحمل حالة تطرفية، تميل كل الميل، وبالتالي يصعب أن تأتي بصاحبه عند نقطة حيادية لتناقشه وتجعله يخرج مما هو متعصب له ليراه من الخارج!!!

4 – إن المتعصب يعتمد على ميكانيزم واحد شديد التعقيد لأن صاحبه يبالغ فيه حتى يصدقه، وهو "التبرير"، فتكاد تُجن وأنت تتحدث لمتعصب ويقول لك بعض التبريرات التي لا ترى أي وجاهه لها، ومع ذلك يؤمن بها كأنها آية مُنزلة أو قاعدة علمية لا جدال فيها!!!

إذن يتضح لك مما سبق أن مناقشة متعصب هي حالة تضييع وقت وجهد والمحصلة صفر، ولكي تصبح سعيداً عليك أن تتوقف عن مناقشة أي متعصب تنطبق عليه المواصفات التي ذكرتها لك، فأنت بذلك تحرر نفسك من الشعور بالفشل، أو إهدار الطاقة، أو الحسرة

على كل ما تبذله.

من جانب آخر.. ربما تعذر هذا الشخص فيما يقوله ويعيشه لأنك الآن فهمت وتعلمت أنه يفعل ذلك دون وعي، لأنه يخلط بين الحب، وبين التعصب، ولا يرى بينهما فرقاً.

القاعدة الحادية والخمسون

قلل ما تنتمي إليه

فالانتماء حالة منبتها "مشاعر"، فأول ما نجده في أنفسنا حين الانتماء لأي شيء هو الشعور بــ "الحب" أو الميل العاطفي، وأي شيء في الوجود منبته عاطفي يجب أن نحذر منه، فحتى الدين يجب أن نعقله أولاً ونلتزم به سلوكاً ويختلط ذلك بالحب، حب الله سبحانه وتعالى دون رؤية، حب القرب منه في الطاعات، حب الرسل وإتباعهم فيما سنوه من سنن من لدن الله العزيز العليم.. إلخ.

ويبقى السؤال هنا: لماذا نخشى من الأمور التي يكون المشاعر أساس تكوينها؟!!!

نخشى منها لأن المشاعر هي الركن الذي يتغير بسهولة إلى الشكل المتطرف.

بمعنى.. إن الإنسان ثلاثة أركان رئيسية، عقل، ومشاعر، وسلوك، العقل والسلوك يتغيرا في تدريج يتبع بعض القواعد، أما ركن المشاعر فهو سريع الحركة من أقصى اليمين لأقصى اليسار.. هذه نقطة، أما النقطة الثانية.. والتي تسير في نفس الاتجاه، هو أن السلوك الذي ينتج عن العاطفة يحمل نفس اندفاعاتها، وتهورها، وتطرفها في الكثير من الأحيان.

فبذلك يكون من السهل أن يتحول الإنسان من "الانتماء" إلى "التعصب"، وكما سبق وشرحت الفارق بينهما أنك في الانتماء تُحب، ولا تكره المختلف عما تنتمي إليه، لكنك في التعصب ليس فقط تكره بل تتمنى إلحاق الأذى بكل ما هو مختلف معك فيما تتعصب له.

وخوفاً من هذه النقلة.. بين الانتماء والتعصب، أنصحك بتقليل ما تنتمي له بشكلٍ كبير، فبعد الانتماء للدين، والوطن، والأهل، تبقى باقي الأمور في غير حاجة إلى حالة الانتماء الحقيقية التي يمكن فيها أن تبذل حياتك، أو كل عزيزٍ عليك.. التشعب انتماءً إلى فرق، وثقافات فرعية، يُدخلك دون أن تشعر في شعور الأقليات، يجعلك

دائماً في حالة استعداد إما لهجوم أو لصد هجوم، وهي بالطبع أموراً تؤثر على إحساسك بالسعادة، والانطلاق بين الأشياء بحرية.

بعد الدين والوطن والأهل.. اجعل حياتك رحبة، تتعايش مع كل الأشياء دون شعور بتهديد من شيء لا تنتمي له أو شعور بوجوب الدفاع عن أشياء أخرى انتميت لها واضطررت أن تدافع عن كل ما فيها حتى لو لم يعجبك.

وسع حياتك.. انتمِ للإنسانية الواسعة.. تحقق قدر أكبر من السعادة.

القاعدة الثانية والخمسون

حدد دوائرك الثلاثة بدقة

إذا نظرت إلى تكوين الدماغ، ستجد أن المخ محاط بثلاثة أغطية إن جاز لنا التعبير، وهي على الترتيب من حيث الأقرب له: الأم الحانية.. الأم العنكبوتية.. الأم الجافية وهي الأقرب إلى عظام الجمجمة.

وكلما شرحت للأشخاص في المحاضرات كيف يُكونوا الأشخاص والعلاقات حولهم استخدمت هذا النموذج الرباني الذي وضعه الله سبحانه وتعالى للمخ، والذي فيه ثلاثة أغشية يشبهوا تماماً تكوين الدوائر في العلاقات حولك كالتالي:

الدائرة الأولى من الأشخاص حولك - الأم الحانية "المقربون":

وهؤلاء الأشخاص كالأم الحانية القريبة من المخ التي جعلها الله رقيقة حتى لا تُجرحه، لأنها ملاصقة له مليئة بالتلافيف لتحافظ

عليه، هؤلاء هم البشر القريبين منك الذي قد يكونوا شخصاً واحداً لكنك تعلم أنه يخاف عليك، يحتويك، يحافظ عليك حتى من نفسك، من تكوينك، مستعد أن يتمدد ليتسعك، يقبل عيوبك، ويغفر لك كلما أخطأت دون أن تدفع لإعادة شريحتك معه لأنك استنفذت رصيدك!!!

هؤلاء الأشخاص هم الذين يجب أن تحزن لو أصابهم مكروه، تدفع لأجلهم، تحافظ عليهم، تنتظر رأيهم، تُخبرهم بما يعتريك، تؤخر حاجتك لأجلهم، توزن كل ما لديك عندهم لأنهم أبداً لن يبخسونك حقك أبداً بل ربما يزيدوا ميزانك لتطب كفتك ويربح بيعك.

الدائرة الثانية من الأشخاص حولك - الأم العنكبوتية "المفروضون علينا":

وهي في المخ تعبر أخشية أكثر سمكاً، من الأم الحانية، لأنها ستكون نقطة الصلة بين الأم الحانية والأم الجافية الأقرب للجمجمة تلك العظام الشديدة التي تحمي المخ من الخارج.

وهي تمثل في العلاقات هؤلاء الأشخاص المفروضون علينا، إما بحكم القرابة أو العشرة أو المشاركة في أي شئ، وهم أشخاص وجب

علينا منحهم ما نستطيع، دون أن نتوقع أن يكون لديهم كل ما نحتاج، أو يتفهموا مشاعرنا بدقة، أو نحاسبهم على تكوينهم، فهؤلاء علينا أن نعطيهم في حدود حقوقهم علينا وما نستطيع أن نُحسن به بعده، ولكن حين الأخذ علينا أن نأخذ منهم ما يستطيعوا وليس ما نتمنى.

فعمك أو خالتك أو صاحبك من المدرسة أو غيرهم كل منهم له طريقة في التعبير عن الحب، عليك أن تقبلها وتسعد بها كما هي، لأنها إمكانياته، وتجتهد في المقابل أن تعطيه ما تستطيع.

الدائرة الثالثة من الأشخاص حولك - الأم الجافية "عابري السبيل في حياتنا":

وهذا التكوين في المخ هو الأقرب للجمجمة أي أنه يحمل درجة أعلى من الصلابة، الخشونة لأنه يحمي من الخارج الجزء القوي... وهؤلاء مَنْ لا عتاب عليهم، مَنْ ستجدهم حين حزنك يحدثونك عن ضرورة أن تقف وأن تعد الأشياء في بيتك قبل فتحه للعزاء لأن هناك مَنْ يمكن أن يستحلها في الزحمة!!! ليسوا مؤذيين.. ولكنهم "الجزء الناشف" الذي لن "يطبطب" عليك، بل سيكون كدوره في تكوين

المخ، حالة صلبة، ننتظر منها تلك الخشونة التي نحتاجها أيضاً لكن لكي نسعد علينا ألا ننتظر منهم ما هو ليس دورهم.

إن حددت دوائرك بهذه الطريقة لن تحزن على شيء لم يأتيك من شخص أصلاً ليس دوره أن يعطيك ما تريده منه.. ستعاتب كل شخص على ما هو مؤهل لعطائه، لن تبكي لأن فلان الذي يقع في فئة الأم الجافية لم يأخذك في حضنه وأنت تبكي عزيز لديك، لن تحزن حين يُحدثك عن ضرورة أن تجري في أوراق المعاش وهو يعزيك في أول ليلة لوفاة والدك أو يحدثك عن ضرورة إبلاغ الشركة لكي تُحسب إصابة عمل.

وهنا يحضرني - وكلما تناولت ذلك الجزء منذ بداية تأهيلي العلمي - ذلك المشهد للرجل العظيم الذي وقف في دولة ما يشرح ما حدث له في طرفة كي يروي للحضور أحد المواقف وكان من بين الحضور كل أسرته، زوجته وأمه وأولاده إضافةً إلى زملائه وتلامذته ومريديه.

قال الرجل وهو يروي منهمكاً: ثم وأنا باخد فنجان القهوة وقعت

القهوة كلها عليا وأنا رايح ميعاد مهم في تاريخي.. فجاءت أسئلة القاعة حول: واتصرف ازاي؟!! طب ولحقت؟!! طب وهاتعمل إيه وقتها؟!! طب كان إيه شعورك؟!! ضحك البعض؟!! وصمت البعض منتظراً منبهراً كيف تصرف؟!! إلا أمه كان سؤالها: وحصلك حاجة يا حبيبي!!!

كل شخص في حياتك له دوره.. تلامذتك يريدون خبراتك، وأساتذتك يريدون دليلاً على تعلمك منهم، وزملاءك يريدون أن تضمن لهم أنك لن تأخذ حقهم، أما المقربين فما يهمهم هو سعادتك على أية حال، كنت تحمل شيء أو لا تحمل.. فلا تطلب إلا ممن يملك.. وكل فئة حولك لها ممتلكاتها التي من الظلم لنفسك قبل لهم أن تحاسبهم على غيرها.

القاعدة الثالثة والخمسون

لا تكسر للناس النواية التي تسند زيرهم

لكل شخص في الحياة، نواته التي تسند زيره، تبعاً للمقولة التي نعرفها حين تسأل شخص عن شيء ما فيقول لك أنه " النواية التي تسند الزير" والمقصود أنه شيء بسيط لكنه يسند شيء كبير وهو زير المياه، وقصته لكي تفهم ما أعنيه أن ابن الإسكندر جاء له يشكو إحساسه بالفشل لأنه ضعيف البنية وأصغر إخوته ويعيش بلا فائدة، فأخذه معه ليوم كامل لزراعة الأرض، تعبوا فجلسوا يستظلوا بشجرة وشربوا من زير مياه، فأشار اسكندر لابنه هل ترى هذا الزير الضخم؟ّ!!! يوجد تحته قاعدة يرتكز عليها ولكن هناك نواة بلح يسندون قاعدته بها، لو لا هذه النواة الصغيرة لوقع هذا الزير الضخم، فثق بنفسك أياً كان حجمك أو تكوينك فالأشياء الصغيرة قد تقوي

أو تضعف أشياءً كبيرة.

وما أحدثه لك هنا إن كل شخص له نواية تسند زيره، أو بالأحرى تسند حياته، فلا تحاول أن تكسرها له فتحوله إلى بقايا إنسان ربما يوجه عدوانيته لك لأنك تسبب في إنهياره.

وكي أوصل لك المعنى أكثر.. هناك أشخاص يعيشون دور الضحية، وهناك أشخاص يُحبون أن يظهروا بمظهر المتحكم في كل شيء، وهناك أشخاص يبالغون في إظهار اهتمامهم بالنظافة، وتحديداً النظافة والنظام، وهناك أشخاص يبالغون في الظهور بمظهر التدين في بعض الأمور دون غيرها، وهناك..... نوعيات كثيرة من البشر ربما تجد كل منهم يبالغ في شيء ما، وأنت لا تقتنع به أو تفهم أنهم يعوضون به نقصاً ما أو حتى لا يجدوا غيره ليضعوا لأنفسهم ملامح.

هذه الأمور هي "النواة" التي يسندون به زيرهم خوفاً من الإنهيار، خوفاً من أن يقعوا في شعور اللاقيمة، أو اللا فائدة، أو أن ليس لديهم ما يميزهم.

فالمرأة التي لا تعمل، ومع ذلك يعمل أهل زوجها أو زميلات دراستها، تبالغ في الاهتمام بالنظافة ليكون لديها ما تقوله لنفسها حين تقارن نفسها بهؤلاء، فتقول نعم.. هن يعملن لكن بيوتهن "تقرف"، أو الله يكون في عون أزواجهن إزاي قادرين يعيشوا معهن في هذه الخرابة!!!

والرجل الذي يعمل في مهنة بسيطة لا تناسبه كثيراً ما يكون شديداً في بيته، ليعوض هذه الحالة بالضعف، لكي يجد ما يرد به على نفسه حين يجد الأستاذ فلان في إدارة كذا بيسمع لزوجته أو بتحركه زوجته، فتجده يقول مش عارف أنا مهندسين إيه ولا دكاترة إيه دول، ده الست من دول بتمشيه وراها زي.....

والمتدين المبالغ في تدينه والذي يشهر سلاح دينه دائماً في وجه كل شيء، هو شخص يتمنى سلطة، ولم يحصل عليها فما أجمل من أن يُسكتنا جميعاً حين يقول لنا أن الصلاة حانت وأن علينا أن نوقف كل شيء، وبقوة تكاد تصل إلى الأمر الإلهي الذي يعتبر نفسه ممثله على الأرض.

كل هؤلاء.... أرجوك لا تكسر لهم هذه "النواة" اتركهم "مستـورين" خلفها، اترك لهم هذه السترة فلا أحد يتوقع ما الذي سيحدث إن واجهناهم أو كسرنا لهم نواتهم تلك وانكسر الزير.

لكي تكن سعيداً لا تدفع أحد إلى أن يظهر لك عدوانيته التي ربما تجعلك تندم على كل شيء مررت به معه، او تلك المحاولة لتعرية ما تراه مبالغاً أو غير متناسب.

وهناك في الاستشارات النفسية الكثير من الشكاوى التي يظهر فيها هذا الأمر، منها مَنْ تشكو من مبالغة زوجها في الصرف المالي عليها، ليعوض فارق المنصب بينه وبين أزواج إخواتها الذين يشغلون مناصب أعلى منه، فيحاول أن يعوض ذلك بأنه يوفر لأسرته حياة أفضل منهم على كبر مناصبهم.

وهناك مَنْ تأتي لتشكو من خوفها على ابنها من زوجته لأنها ليست نظيفة بما فيها الكفاية، ودائماً ما توحي لأنها بأنه لا يعيش حياة نظيفة، بينما هي تغسل الغسيل على 6 مرات، وتغسل الأطعمة بلوف

من مكونات طبيعية وتضع عليها محلول كذا كي تخلصها من أي ميكروب..

المرأة التي بلغت الستين من عمرها لم تجد ما تنافس به الصغيرة التي ترى أنها سَتَلْتَهِمُ ابنها سوى النظافة، فالصغيرة تصنع له الأكل الإيطالي الذي يحبه، والمطعم المكسيكي الذي بدأ يصبح من عشاقه من وقت الخطوبة، وأصبح لا يميل لطبيخ الأم، فلم تجد سوى النظافة لتظل متفردة بها، وتظل تحكي بها حين تكون العزومة عند الابن في بيته الجديد والكل يتحاكى بجمال أطعمة العروسة وملابسها، فهل ستجلس المرأة الأم بعيدةً عن الأضواء؟!! إن لم تعطها أنت ضوءً يميزها من حكاك عن ذكريات اهتمامها بك، ستتمسك بشيء ما تتفرد به، سواء كان النظافة، أو قصة كفاحها بك بعد وفاة الوالد، أو أي شيء تسند به زيرها كي يبقى قائماً يروي مَنْ حوله ويشعر بالقيمة وإلا انهارت وماتت وهي حية.

كثيرون.. وكثيرات.. هؤلاء الذين يجب أن نترك لهم تلك القشرة التي يضعونها، ولا نحاول أن نقشرها لأن الوجه الذي قد يبدو تحت

القشرة ربما لن تتحمل أن تراه وستندم على أنك فعلت ذلك.

احفظوا للناس نواتهم التي تسند زيرهم، تنعموا بحياة أسعد معهم، فليس كل ما نعرفه أو نفهمه يجب أن نُظهره أو نقوله على الأقل لهؤلاء البعيدين عنا أو لمن ليس لهم قرب بنا يسمح بأن نتعاطى معهم الأمر ونساعدهم على فهم أنفسهم بطريقة جيدة لا تجرحهم.

القاعدة الرابعة والخمسون

تبادل الأدوار مع الأشخاص المهمين حولك

أحد الأمور التي تجعلنا تعساء هو عدم فهمنا لما يفعله الآخرين نحونا، بل والأكثر أن نعتبر أننا كان يجب أن نحصل منهم على شيء مختلف عما يصلنا منهم.

هذه الحالة تجعلك في حيرة دائماً ويطرح عليك عدة أسئلة:

- هل هذا الشخص يقصد أن يقدم لي ما يضايقني؟!!
- هل لديه ما هو مخالف لم يقدمه لي أو أفضل منه؟!!

وعادةً ما ننسى عدة أسئلة مهمة، ربما تهون علينا ما نعيش تعساء من أجله، وهو الشعور بأن ثمة ما يجب أن نحصل عليه أفضل من ذلك، وهنا يكون الحل هو أن تضع نفسك مكان غيرك، خاصةً مَنْ هم ذوي أهمية في حياتك لكي تفهم لماذا يخرج هذا منهم وتُحسنه إن كان لك فيه دورًا.

وفي هذا الإطار تأتينا عشرات الحالات التي بالفعل تعيش حياة تعيسة بسبب الآخرين، سواء كانوا أماً أو أباً أو أخاً أو زوجة أو صديق أو غير ذلك.

ومن الأمثلة التي ربما توضح هذه الحالة شكوى الزوج من عدم تقدير زوجته لمتاعبة ومطالبتها له بالخروج أن التنزه معه، فلو أنه وضع نفسه مكانها ولو بالتخيل - البعض يحاول أن يقوم بالتجربة بصورة فعلية - ربما فهم أنها ليست متجنية عليه، لكنها مع التواجد لفترات كبيرة في البيت، مع أعمال تقوم بها لا تنتهي ولا تتوقف، وليس لها موعد محدد لغلق المطبخ أو قفل باب استلام قطع للغسيل، أو دق الساعة لدخول الجميع لنومه وعدم طلب شيء منها، ولا خطة مسبقة تستطيع فيها أن تقول سآخذ الأسبوع القادم يومين أجازة لأنهم ممكن جداً يصادفوا مرض أحد الأبناء أو تقرير أحد الأقرباء زيارتكم أو الموعد الذي إختاره صاحب المدرسة الخاصة لعمل كويز....

وهي هنا لا تعترض على ذلك، لكنها تطلب الخروج معك، أو حتى الجلوس دون الحاسوب مساءً بعد نوم الأطفال لتؤكد لنفسها

أنها لازالت زوجة، لتشحن منك ما يستنفذ كل يوم وينتهي، وتنتهي معه صورة الأنثى التي ربما تشكو منها فيما بعد، لأنها لا ترى نفسها لفترة طويلة سوى " سيدة الشغالة" أو في أحسن الظروف "الأم المسؤولة" فتربط كل وقتها، كل جهدها، كل أملها في الحياة بمن رُبطت بهم، بعد وقت طال أو قصر ستنزل أنت عن قائمة اهتماماتها، فطلبها للخروج أو للجلوس منفردين بعد نوم الأطفال، أو ما تشكو منه من "لزقة جسدية" وأنت تشاهد التليفزيون، أو محاولة جذبك لأي شيء مشترك، إنما هي محاولات دفاعية كي لا تنزل أنت وشعور الزوجة من قطارها الذي سيصبح قطار أم وأطفالها وربما بعد فترة لا تجد لك فيه مقعداً وما قد يشعرك بالغربة ويجعلك تأتي لنا بأنه "لا مكان لي في بيتي" فأنت مَنْ لم تقرأ إشارة الاستغاثة، ولم تحاول أن تعرف كيف يمكن ألا تصل لهذه الحالة حين تضع نفسك موضع مَنْ سيقود القطار إلى حيث لا ترغب فيما بعد.

بالطبع هناك الكثير من الأمثلة، الأب الذي يخاف عليك بصورة تضايقك، والأم التي تسعى أن تعرف عنك كل شيء، والرجل الذي

لا يُعبر عن مشاعره لأنه تربى تربية شديدة أو في مجتمع حوله إلى آلة تتحرك تروسها بصورة قهرية، كلها أمور هناك ما يفسرها لدى أصحابها.

فأي إنسان نقابله في النهاية هو جُماع ما تم له خلال سنوات حياته، وخبراته المتراكمة، التي جعلت منه يقبل هذا ولا يقبل ذلك، فبعضهم يحبك ولكنه تعلم أن الحب أن يدعمك مالياً، أو حتى عن بُعد، وبعضهم يحبك وتعلم وفهم أن إصغاء قلبه لك يكفي، وبعضهم تعلم أن الحب ضرر والقاعدة أنه لا ضرر ولا ضرار، فراح يكسر أي شيء يبدأ في الظهور بينك وبينه وكأنه يهدم معبدًا ستُعبد فيه الأصنام!!!

وأخيراً... لا تنسَ دورك فيما يظهر من غيرك، فبعضاً ممن يشكون الحرمان من أي شيء هم مَنْ يتسببوا في ذلك، فتخيل إننا في العلاقات الإنسانية نختبر بعضنا البعض، نختبر الطريقة التي تناسب مَنْ أمامنا، صحيح في النهاية لا نفعل إلا ما نعرفه، لكننا نحاول.

فتخيل إنك تجاهلت كلمة طيبة أو تلميح للسعادة بالتواجد معك، ولم يفرق معك ورقة صغيرة مكتوباً عليها تعبيراً آني جاء لمن يحبك

فكتبه دون اعتبار لأي شيء، هل تعتقد أنه سيحاول مرة ثانية؟!! ربما بالطبع يحاول مرة أخرى فإن تجاهلت فسيعرف إنك لا تجيد قراءة هذه اللغة وسيحاول بلغة أخرى في محاولة منه لأن يوصل لك الرسالة، فإن لم تصلك أو لم تعبر عن وصولها، غالباً سيتوقف عن مراسلتك، وغالباً سيبقى يتعامل معك برد الفعل، أو بالدوران في فلكك بقوة دفعك أنت وليس بقوة دفع مشاعره، سيتوقف عن أن يثق فيما يشعر به لأنه أخرجه وأراد به أن يصل إليك لكن ذلك لم يحدث!!!

لكي تكونوا سعداء، ولا تعيشوا في ألم ما يفعله نحوكم الآخرين أو تغيرهم، ضعوا أنفسكم مكانهم لتفهموا السبب خلف ما يفعلونه، وما يمكنك تغييره منهم حينما تغير ما قد يدفعهم لما يقدمونه لك.

القاعدة الخامسة والخمسون

راجع مفاهيمك كل فترة

المفاهيم... هي القواعد والمسلمات التي ننطلق منها في كافة سلوكياتنا، وتخلق مشاعرنا وتوجهها، المفاهيم هي التي سواء كنا على وعي بذلك أو لا نعي تتحكم في شكل مواقفنا من الحياة.

ولذلك فإن مراجعة مفاهيمك كل فترة أمراً مهماً كي تسعد بحياتك، حين تفهم المنطق خلفها، وما يحركك فيها.

ومراجعة المفاهيم ليست فقط لأنك أنت تتغير، وإنما لأن الحياة نفسها تتغير حولك مما يحتاج معك " إعادة ضبط نفسك طبقاً للتوقيت المحلي الذي تعيش فيه".

فحينما نقابل بعض الأشخاص يجعلوننا في حاجة إلى إعادة مفاهيمنا عن بعض الأشياء التي كنا نعتقد أنها مسلمات، كأن تعتبر

إنك إن فعلت خيراً لشخص ستحصل منه على خير، ومع الخبرات وحتى لا يختلط عليك الأمر عليك مراجعة هذا المفهوم، من أن القاعدة الأصح والمفهوم الأكثر دقة هو إنك إن فعلت خير ستجد خيراً.. لكن ليس ضرورياً من نفس الشخص الذي فعلت فيه الخير، أليس ذلك مريحاً أكثر؟!!

مفهوم أنك زوج أو حبيب أو أب جيد تمنح مَنْ حولك كل شئ حينما توفر لهم المال الذي يجعلهم يشتروا كل ما يريدون ولا يشعروا بالحاجة أبداً، وتعتبر أن ذلك مفهوماً صحيحاً فتجد أن مَنْ تُنفق عليهم مالك، والذي ربما لأجله تُضيع حياتك لم يخرجوا أسوياء، أو ليس لديهم القدرة على العطاء لك، أو أنهم لا يثمنوا ما تقدمه ويعتبروا أن كل أب أو حبيب أو زوج يقوم به كل على سعته!!!

أليس من الأفضل أن تعيد مراجعة هذا المفهوم؟ وتعرف أن غرس الحب والأمان في أرواح مَنْ تحب ليس بأن يأكلوا من كذا ويلبسوا من الماركة الفلانية، وأن الأمر يحتاج احتضان، مشاركة، قرب، تلامس، الحديث عن خبرة سابقة، وضع نموذج لك يبقى لو غبت عنهم أو

انشغلت، أن تملأ رئتهم بأنفاسك تدفيهم حين تغيب بعض الأمور، أو تجعل طريقة قاعدة يفتقدونها في عدم وجودك أنت بالذات بدلاً من أن ينسوك حين يأتي شخص آخر ويحضر لهم ما كنت تحضره لهم؟!!!

هذه بعض المفاهيم، وهناك مفاهيم أخرى كثيرة يمكن أن تراجعها، كأن تفهم أن الحديث عن العطاء يجعلك في قائمة أكثر الأشخاص بخلاً لأن البخيل ليس مَنْ يمنع فقط ولكنه مَنْ يعطي ثم يظل في كل مناسبة يذكر الآخر بما أعطاه، فيحوله إلى "سائل" مدى الحياة.

فلكي لا تحصد عكس ما تتوقع، ولكي لا تحزن كثيراً عليك أن تراجع مفاهيمك كل فترة، مع كل موقف يتكرر أمامك، أو كل شخص ترى أنه مختلف عما تكون داخلك، حتى لو كانت المراجعة ستكون نتيجتها أن ما حولك استثناء، وأن مفهومك صحيح.

القاعدة السادسة والخمسون

لا تتسرع في إعلان تحررك من مواقف الفشل

من الأسباب التي قد تجعل الإحساس بالمرارة مستمر لفترات طويلة من حياة الإنسان هي سرعة رغبته في الخروج والتحرر من مشاعر الفشل في تجربةٍ ما!!

فعلى عكس ما يتخيل البعض فإن سرعة إعلان التعافي من الأحداث الكبرى خاصةً في الفشل العاطفي لا يضمن للإنسان خروجاً سالماً.

فكما نقول للبعض " خد راحتك ووقتك حتى في الشعور بالفشل"، فما يحدث داخلياً حين التعرض لما هو غير متوقع على المستوى العاطفي يصنع حالة من التخبط على كل المستويات،

مستوى المفاهيم، فهم الذات، القيم الراسخة، الخبرات المتعلمة، كل شيء.

وهو ما يحتاج معه إلى "وقت" حتى يستطيع الإنسان أن يعيد البيت لما كان عليه، أو على الأقل يستطيع ترسيخ الأساسيات من جديد؛ لأن الرغبة في الخروج سريعاً يجعلك كمن خرج من المشفى ولديه جروحاً لا تزال تؤثر عليه، ونتيجة لتعرضه لملوثات المناخ خارج المشفى فإن الحالة لا تلبث أن تنتكس وربما يكون الأمر أصعب نظراً لنقص القدرة على المقاومة والدفاع.

فلابد أن تسمح لنفسك بوقت تسكن فيه إلى نفسك، وتعيد ترتيب بيتك من الداخل، تفهم ما الذي حدث، أو على الأقل تعرف إن كنت ساهمت فيما وقع أم لا حتى لا تقع فيه مرة أخرى.

تحتاج وقت لكي تربت على قلبك، كي لا تتحرك به جريحاً وتطلب منه أن يندمج، ويتعامل وكأنها نزلة برد.

وترجع خطورة التسرع في الخروج من الحالة إلى أنك دون أن

تشعر يحدث لك أمرين:

إما أن تزيد من المقاومة وتبقى تتحرك بين الناس بلا قلب لأن قلبك جريحاً لا يقوى على التعامل معهم، وهنا قد تظلم مَنْ حولك ولا يشبهوا مَنْ جرحك.

أو تبالغ في الرغبة في التعويض والحصول على مداواة لقلبك لكي لا تشعر بالخسارة فتقع في شخص أكثر صعوبة ممن فشلت معه، لأنك في هذه الحالة لا تستطيع التمييز لأن ما تميز به لازال ينزف وأنت لا تأخذ بالك.

خذوا وقتكم.. اعملوا هدنة.. وفترة استشفاء، فالمدمن الذي يعتمد على مادة كيميائية ليست إنساناً عشت معه وأعطيته، شاركك ذكرياتك وأحلامك، وهبت له بعضاً منك أو حتى وضعت نفسك بأكملك عنده، يأخذون وقتاً للتعافي يجب أن يبعدوا فيه عن كل ما يمكن أن يعيدهم لهذه التجربة، فما بالك بمن أصبح جزءً من نسيج حياتك، اختلط بك فلم تكن تستطيع أن تميز أحد أفعالك هل هو من

وحي عقلك أم أنه جاء لك عن طريقه؟!!

كي تحقق السعادة اتعب في الفترة الأولى حتى تُنقى خلاياك ممن سكنها، أو من تلك الوعكة التي أقعدتك عن الحياة.

القاعدة السابعة والخمسون

لا تنزل سوقاً وأنت جائع؟!

الاحتيااااج.. تلك الحالة الملحة التي حين تستطر عليك تجعلك تلغي عقلك لتشبعها، وتحقق ولو القليل منها.

فالجائع حين ينزل السوق، ربما لا يهتم بجودة الطعام، ولا حتى سعره، وربما حين تسأله ماذا تأكل؟!! تكون الإجابة أي حاجة.. لو جبت أي حاجة في سندويتش هاكلها!!!

هنا ربما يأكل شئ يسبب له مشكلة صحية، أو لا يحمل المذاق الذي يحبه، بل أن بعضهم يأكل دون أن ينظر للطعام لأنه يعرف أنه ربما لو نظر إليه ما تمكن من إقناع نفسه بأكله.

وما يقال على الطعام.. يقال على البشر، على العلاقات، على

كل شئ تبحث عنه وأنت في حالة " رغبة شديدة" تسيطر على عقلك، وتصنع منك صاحب حاجة أو معذور، تقبل بأي شيء.

ومن الأمثلة التي يمكن أن توضح لك الفكرة.. رجل جاء لاستشارة نفسية وقد طلق في حياته من أربع زيجات رغم أن عمره 41 عاماً، ويقول أنه داخل على الزيجة الخامسة لكن العروسة الجديدة طلبت منه أن يعرض نفسه على متخصص نفسي ربما يكون لديه مشكلة ولو قال المتخصص أنه تمام ستكمل الزيجة!!!

المهم أنه جاء وبداية كلامه: طبعاً هاتستغربي إني جاي بناء على طلب واحدة، لكن بصراحة حاسس إن معاها حق أي حد هيلاقي راجل مطلق أربع ستات هايقول ده ابن كذا... يعني حتى لو طلع حظه وحش في واحدة، طب التانية، طب التالتة، طب الرابعة.. يعني أكيد فيه عيب يا إما مش بتاع جواز يا إما راجل عفش الناس بتسيبه وتخلص منه.. ولا إيه يا دكتورة؟!! تركته يتحدث، وإليك بعض تفاصيل زيجاته الأولى كانت قريبته التي خطبها له والده وكان يادوب واخد الدبلوم واتجوز مع العيلة، اختلفت أمه مع الفتاة

الصغيرة زوجته ولم يملك أن يسير العلاقة بينهما، فراحت الأسرة واخدة بنتها، وتم الطلاق بعد 7 شهور!!!

الزوجة الثانية كما يقول " كنت بقى عينيا فتحت على الحاجات بتاعت الجواز بقى وكده هون، وماليش أي شروط إلا إني ما ابقاش ببص على حاجة غيري وأنا مصلي يعني مش عاوز أعمل حرام، فأخدت بنت من البلد حدانا يعني مش بنت مطلقة بردو بسبب حماتها وأنا كان أبويا خلص شقتي إللي فوق وقالوا أمي مالهاش علاقة بيا، اتجوزت بعد ما شوفتها مرة واحدة هي كانت لسه مستلمة حاجتها من طليقها وأنا شقتي كاملة، دخلنا في 24 يوم، ما أنا بقى عاوز أخلص عشان زي ما انتي فاهمة بقى.. حملت من يوم الجواز، وكانت عصبية وبتقل أدبها شايفها الحتة إللي في حاجبي ديه هي ضرباني بطبق البيض، وكنت أقول مش عاوز أسمع أهلي حاجة وأفرح أمي بقى ما هي قالتلي هاتروح تجيب نقاضة السوق وتيجي، استحملت استحملت وأهلها يقولولي معلش هي عصبية، مرة في العيد بقى كانت لسه مخلفه البنت بنتي بقالها شهرين وأعمامي تحت، وبنتكلم لقيتها

بتقولي أمك طبعاً لحقت نضفت الشقة عشان أعمامك ما يجوش يلاقوا الزبالة لكن أنا أهلي لما ييجوا تسيبها لهم كده.. كنت مخنوق بقى عشان شوية حاجات حصلت من أهلها ساعة السبوع، شخطت فيها راحت ضرباني تاني وزقتني إزاز السفرة اتدشدش والكل طلع فوق لقوني مكوم على الأرض وهي بتكمل طبعاً مع الإحراج طلقتها، وحاولت كتير أرجعها بس هي راسها وألف.... ما ترجع "..

سألته على الثالثة فقال " ما أنا جاي لك في الكلام أومال أنا جاي ليه، التالتة كنت أنا عاوز حاجة الجواز، وكمان عاوز واحدة عشان البت الصغيرة، لأن المرة ديه قعدنا في الطلاق ومحاولات الرجوع ييجي سنة وشوية، وهي قالت هاتتجوز فقلت أنا هاخد البت تصدقي يا دكتورة من عندها فيا قالت ماشي ابقى خدها، أصلها جبارة فرسة ومالهاش لجام، ولا أبوها بيعمل حاجة خيال مآتة كده هون.. المهم بقيت أدور في المطلقات والأرامل عشان ما اوجعش دماغي في طلقت ليه واتجوزت ليه، بس أهم حاجة ما يكونش عندها صبيان عشان البت بنتي أخاف عليها، وما تكونش بتتعصب تكون باردة، المهم في شهرين

كده بعد ما خلاص التانية اتخطبت رحت لقيت واحدة كويسة وبت حلال، بس أجارك الله كل شوية تبكي وتقولي هاتسيبني زي ما سبت إللي قبلي، أصل أنا خايفة منك، أقسملك بالله كل يوم تقولي إنت هاتسيبني،..............

لن أطيل عليكم في نهاية الحالة، والحالة الرابعة، فملخص كل ما سبق أنه في كل مرة ينزل سوق الزواج - إن جاز التعبير - وهو صاحب حاجة، معذور ومحتاج يتجوز في أسرع وقت، وتحت تأثير حاجة معينة يعتبرها الأهم ولا يبحث عن غيرها.

كالكثيرين ممن يتزوجون وفي النهاية يجدوا أن حتى الحاجة التي تمت تقضيتها دفعوا فيها كثيراً وثمناً مبالغاً من أشياء أخرى.

تخيلوا أن هذا يحدث أيضاً في الحب؟!!! نعم البعض ينزل سوق الحب بحثاً عن حبيب بعد فشل قصة حب، متبعًا قاعدة السيدة وردة "داوي الهوا بهوا"، وبعضهم ينزل حين الحاجة، بعد رحيل أحد مهم في حياته، وبعضهم ينزل حين يأتي الشتاء ويشعر أنه في حاجة إلى

دفا، ويبحث في دولاب مشاعره فلا يجد مَنْ يهتم به!!!

ورغم أن الحب والمشاعر لا نبحث عنها، بل نفاجأ بأننا في داخلها حتى لأشخاص لا نتخيل لو قالوا لنا أننا حتى سنجلس معهم في مطعم، إلا أن البعض بالفعل يفعل ذلك، وهو ما يجعله يحصل على شيء لا يتمناه، ويسأل وقتها: أين كان عقلي حينما وقعت في ذلك؟!!

وتكون الإجابة كان مخفياً تحت حاجتك التي قررت أن تقضيها، فلم تعطيه الفرصة أن يرى معك ما اخترته أو ما أجبرته على أن يدخل معك هذه الحالة ثم دفعتا معاً ثمن هذه الحاجة وقضائها!!!

كي تسعد بزواج.. بعمل.. بحب.. بأي شئ.. لا تحاول الحصول عليه وأنت في شدة الاحتياج، بل حاول أن تجعل حاجتك في درجة متوسطة، أو على الأقل تجنبها حين الاختيار.

القاعدة الثامنة والخمسون

لا تعطي للآخرين فيك أكبر من حقهم

ما يسبب تعاسة للبعض هو شعورهم بأنهم مطالبين دوماً بأكثر مما يستطيعوا، ليس على مستوى الاستطاعة المادية الملموسة، وإنما على مستوى الاستطاعة النفسية التي فيها يشعر الفرد بأنه حتى لو يستطيع فالآخر لا يستحق!!!

نعم.. هنا ما أتحدث عنه هو فكرة الاستحقاق في العطاء، فالبعض في حياتنا يحاول دوماً أن يأخذ أكثر من حقه فيك، يطالبك بالتنازل عن نفسك إن استدعى أمره الداخلي ذلك، بالطبع دون النظر إلى حالتك، إلى رغبتك في العطاء له.. وإشكالية هؤلاء الذين يريدون أن يأخذوا منك أكثر من حقهم أنهم يفعلوا ذلك بطرق أو قل حيل نفسية شديدة التأثير، يختارونها بالطبع بما يناسب مداخلك الشخصية، فالبعض

يحتال على طلب أكثر من حقه فيك بفاعل أحد هذه المداخل:

المدخل الأول: "الدين"، فيحدثك - وبما أن معظمنا معلوماته الدينية قليلة أو لدينا ميل للشعور بالذنب بفعل الثقافة - عن إن الله يؤجر مَنْ يعطي كذا.. وأن عليك أن تعطي كل ما عندك، وأن العطاء لا حدود له...

وينسى هؤلاء فكرة " السعة " وأن كل شخص يجب أن يعطي على قدر سعته، ينسى هؤلاء أن الدين برمته قائم على " فقه الأولويات"، وبالتالي عليّ أن أحدد أولوياتي وأعطيك على حسب وجودك وترتيبك في هذه الأولويات، ينسى البعض أنه حين كان تهديد للكعبة في موقف مع أبرهه سأله أبو طالب عن "الإبل"، وقال أن للبيت ربٌ يحميه.

المدخل الثاني: الاحتياج أو الهلاك دونك، فتجد نفسك وفي رقبتك نفس ثانية تُخبرك دوماً أنها لن تعيش بدونك، وأن الحياة تتوقف بغير وجودك، وأن كل الحياة مسنودة عليك.. وهو نوع من الابتزاز العاطفي لتعطي "مكرهاً" خوفاً من الذنب، أو حتى مُحباً لتلك

الحالة من "العبودية البشرية" التي يجعلك فيها الآخر الإله الذي بدون لا تخرج شمس حياتهم من مشرقها وتظلم حتى يوموا ظلاماً!!!

المدخل الثالث: مدخل "التجريس" والذي فيه يستخدم مَنْ يريد أكثر من حقه منك إشهار "سلاح الناس" في وجهك، وهذا مؤثر جداً لدى الناس التي تخشى لوم الآخرين أو منظرهم لدى الناس وكيف سينظروا لهم.

والحقيقة أنه في الفترة الأخيرة أصبحنا نراه حتى في الحياة العامة، فهناك دوماً تهديد بالنشر أو الفضيحة، فلا أكثر الآن على فيسبوك، وغيره من نشر صور لمحلات أو مطاعم أو حتى أطباء طلب الآخر منهم أكثر من حقه وحينما لم يعطوه، سهلة جداً صورة المكان، ومعه قصة مؤثرة، ثم شير في الخير!!! ثم قاطعوا هذا الفلان الفلاني..

المدخل الرابع: مدخل "المقارنة" وفيه يذكرك الإنسان الذي يرغب في أكثر من حقه منك بأن هناك مَنْ يفعل أفضل منك، لتظل دوماً ترغب في عطاء المزيد، والحقيقة إن هذا المدخل من المداخل "الدنيئة" إن جاز التعبير، لأنني أرى بعيني أشخاص لا يرتاحون لأن

البعض أدخلهم في صراع أن يعطوا ليصلوا لعطاء فلان، ويحدث هذا في العمل، في العلاقات، في كل شئ، فيها لا يشعر الإنسان أبداً بأنه حقق شئ، وهو أكبر ظلم ممكن تمارسه على إنسان، لأنك جعلته كالخيل في سباق لا ينتهي، لن يبلغ قطعة السكر أبداً لأنك لن توقفه ما دام هناك حصان آخر جعلت نظره عليه!!!

وتقع الكثير من السيدات في هذا، حينما تحاول أن تلحق بفنانة، أو حتى سيدة أخرى يحبها زوجها كنموذج، وتظل تلهث دون راحة حتى تقع أو تقع العلاقة لأنها تعبت.

ويحدث للرجال أيضاً حينما تخبره زوجته دوماً أنه أقل من فلان زوج أختها، أو فلان صاحبه الذي يفعل لزوجته ويفعل، أو حتى حينما تجعله في مقارنة دائمة بين ما تقدمه وما يقدمه، وبدلاً من السعي لإظهار امتنان كل منهما للآخر، والتعبير عن وصول ما يقدمه، يصبحا كمن يحارب أمام الآخر وليس في ظهره.

جميعها مداخل شديدة القسوة، كل منها مدخل قاتل لحريتك في أن تحدد ما تعطيه، ما ترغب فيه عن رضا، فتصبح مقهوراً بفعل واحد

أو أكثر من هذه الأمور التي تشبه حالة " الأسر " الذي لا ينتهي.

ولذلك لكي تعيش سعيداً، حدد ما يجب أن تعطيه لكل ممن حولك، لا مانع من أن يكون هناك شخص أو عدة أشخاص لا تعد ما تعطيه لهم، تُبديهم عن نفسك، تعرض حياتك للخطر لأجلهم، تُحبهم في صمت وتعطي دون ثمن، كل ذلك جميل وعظيم، فما أعظم أن نعيش لآخر، لكن الأجمل أن نعطيه "طواعيةً"، "اختياراً" لا "إكراهاً"، نعطيه عن طيب خاطر، وليس عن كسره في أحد المداخل التي ربطنا فيها وأصبحنا نجري دون وعي، ألا يحولنا إلى آله بلا روح لأنه أخذ روحنا ووضعها حيث مكسبه، حيث ما يحقق له ما يريد منا..

حددوا حق كل شخص لديكم.. لا تعطوا الناس فيكم أكثر من حقهم سوى "اختياراً" عاقلاً واعياً فيه حرية حين المنح وحرية حين المنع.

القاعدة التاسعة والخمسون

اقبل أن بعض الأمور لن نحصل عليه إلا في الآخرة

أرجو الحذر مع هذه النقطة وفي قراءتها حتى لا تحقق نتيجة بخلاف المقصود منها..

أردت أن أنبه قبل أن أكتب عنها لأن البعض يأخذ بالمعنى الخارجي، أو على الأقل المعنى المبتور مما يقرأ، ويكتفي بذلك ويغلق عليه.. ما أعنيه هنا هو محاولة لتحقيق الراحة النفسية، التي فيها لا تعتبر أن شيئٍ ما تحاول فيه مرة وعشرة ومائة ولا يتحقق لك أنه انتهى أمره، فربما يكون موعد تحقيقه ليس في هذه السنوات البسيطة التي نعيشها على الأرض، ولكنه معداً لك في مكان آخر..

أقول هذا لا لكي أثنيك عن بذل الجهد، عن المحاولة، عن الإجتهاد حتى يبلغ منتهاه، لكني هنا أطمئنك أن سعيك سوف يرى،

أن بعض الأمور التي لن تحصل عليها باقية، وستحصل عليها.

أقول لك هذا لكي لا تشعر بحزن بعد كل محاولة لا تحقق ما تريد، فإنك وإن اعتبرتها ستحدث في العالم الآخر ستأخذ بالأسباب لكن دون مرارة فشل كل محاولة، ستسعى لكن وأنت مُسلم بأن حدوثها قد لا يتم ولكن ما ستسأل عنه هو السعي.

الأمر هنا يتعلق فقط "بتحسين المشاعر"، وليس بوقف السلوك، يتعلق بعدم الانتظار مع السعي، فإن وقع ما تريد سعدت، وإن لم يقع عدت المحاولة دون ألم.. الله سبحانه وتعالى أبلغنا أنه خلق مَنْ سيهبه إناثاً ومَنْ سيهبه ذكوراً، ومَنْ سيكون عقيماً، أخبرنا بأن البعض لن تكون له سعةً في رزق المال، ولكن قد يكون رزقه دين، أولاد، علم،......

ولأن الحياة من قواعدها أن بها بعض النقص، فحينما يكون هناك تصور أن بعض الحاجات لن نحصل عليها ربما يخفف لنا "الشعور" بخيبة الأمل، ويرسخ لدينا شعوراً بأن الحرمان مؤقت، وأن عدم الحصول الآني وارد.

هذا لا يتعارض أيضاً مع إحسان الظن بالله، لأن في إحسان الظن اطمئنان بأن ما تريد سيتحقق لكنك تترك له سبحانه تحديد الوقت والشكل المناسب لك، ولظروفك، واحتياجك.

فلكي تسعد.. اسعَ بكل طاقتك لما تريد، لكن إخبر نفسك أن بعض الأشياء ربما لا نحصل عليها في هذه الحياة القصيرة، لكي تهدأ وتهتم بالسعي وليس بالنتيجة.

القاعدة الستون

اعرف الحق أولاً.. ثم اعرف أهله

تأتي الكثير من الحسرات، من الشعور بأنه " انضحك عليك"، أو إنك "فهمت الناس غلط"، تأتي الحسرات والحزن وربما القهر المستمر حين تُعطي لإنسان أو تضع شخص في فئة لا تناسبه ولا يستحقها.. تأتي الحسرات حينما يتبع الإنسان شخصاً باعتباره ممثلاً للحق أو الصح بأي شكل ثم يفهم ويعي أن هذا لم يكن الحق!!! وهذا لم يمثل الصح!! وهذا لم يكن الصدق!! وأنه كان يتبع سراباً.

وتنتج هذه الحالة نتيجة لأننا نبدأ من "الأشخاص" وليس من "القيمة"، ننخدع في أمراً واحداً ظاهراً أو حتى دون خداع نعتبره هو كل الحق، وبالتالي نعتبر كل ما يخرج عن هذا الشخص الحق بعينه.

والمثال هنا كأن تدخل سوقاً للقماش وأنت لا تعرف في نوعيات

الأقمشة فيقول صاحب القماش بوضعه في ماء، ولا تتغير الألوان أو لا تتعكر المياه ليثبت لك أن الألوان في قماشه لا تبهت.. وهنا هو صدق ولم يكذب، لكن مكمن الخطورة إنك اشتريت كل القماش الذي تحتاجه من عنده ولم تنظر للمحلات الأخرى لترى هل سعره غالي؟!! هل متانة القماش تتحمل؟!! هل ألوانه مناسبة للموضة؟!! هل......... فأنت هنا اشتريت من ملمح واحد واعتبرت على أساس أن كل الملامح والأركان الباقية موجودة، وهنا تضع كل مالك وتشتري كل ما لدى الرجل. وإن كان هذا مشكلة فيما يتعلق بالمال، فهو مصيبة فيما يتعلق بدفع حياتك لأجل هذا الشخص أو هذه الحالة الإنسانية التي فيها تعتقد في الشخص ويكون الأمر جزءً أنت اعتبرته الكل.

وهنا تأتي الجملة العظيمة التي قالها الإمام علي بن أبي طالب كرم الله وجهه " اعرف الحق تعرف أهله ولا يعرف الحق بأهله".. فالبداية هنا من الفضيلة وليس الرجل الفاضل، البداية من معرفة الدين وليس من المتدين، من معرفة الشرف وليس الرجل الشريف..

لكي نعيش سعداء ولا ندخل في حالات خزي متكررة، علينا

قبل أن نصنف الأشخاص حولنا أن نعرف حقاً خصائص كل فئة، ثم نقابل الأشخاص وبناء على معرفتنا بالفئات نضع كل منهم في كل فئة تناسبه.

وكي تنجح في ذلك.. عليك بالاهتمام بعدة أمور

1 - أحسن النظر للناس الذين تتعامل معهم دون انشغال بتصنيفهم.

2 - كن على يقين من أن السلوك الذي يظهر أمامك هو عينة عشوائية من سلوك الفرد لا يمكن تعميمها.

3 - الناس داخل كل فئة درجات على حسب السلوك، والظروف التي تتم فيها، فهناك مَنْ هو شجاعاً حين يتعلق الأمر بنفسه ولكنه في منتهى الجبن حين يتعلق الأمر بأولاده، والرجل فاضلاً حين لا يتحدث عن الناس عموماً ولكنه أكثر فضلاً لو كان يخشى الكلام عن شخص ضعيف لا يملك الدفاع عن نفسه أمامه.

4 - الأشخاص يحتاجون وقت حتى يظهروا سلوكهم الحقيقي،

ليس لأنهم يزيفون سلوكهم لكن لأن الإنسان يأخذ وقت حتى يرتاح وحين يرتاح يُظهر لك ما يخفيه بداخله.

5 – حينما تُحب شخص لا تحاول تصنيفه لأن أغلب الظن أن قلبك سيجعل كفته ترجح في كل الفئات العظيمة، فالأفضل ألا تفعل وأن تتعامل معه بإنسانيته، لأن معظم مَنْ يشعرون القهر من المحبوب والدخول في الشعور بالخديعة والانقلاب من الحب للكراهية هم في الحقيقة مَنْ وضعوا أحبابهم في خانة الملائكة ثم اكتشفوا أنهم يأكلون ويمشون في الأسواق وربما يفاصلوا البائع كمان!!!

إن أخذت هذه النقاط في اعتبارك ستعيش حياة أسعد، وتبعد قلبك عن حالات الحزن التي فيها تبعت إنسان باعتباره الحق، ثم تعرف أنه الحق أمراً مختلفاً.

القاعدة الحادية والستون

أكثر من الشخصيات اللينة في حياتك

بما أن القاعدة العلمية تقول " وبضدها تتمايز الأشياء فسوف أوضح لك أولاً ملامح الشخصية غير اللينة، الجامدة، لتعرف كم التعاسة التي تشعر بها حينما تكثر هذه الشخصيات في حياتك، وتدرك لماذا أقول لك أكثر من الشخصيات اللينة تسعد.

وأهم خصائص الشخصيات الجامدة غير اللينة:

1 - شخصيات لا تقبل إلا بالكليات، تحتاج الأشياء كاملة لا يشوبها أي شائبة، فإن أعطيتها كل شيء ومع الغفلة أو الظروف نقص شيء ولو بسيط اعتبرت أن شيئاً لم يتم.

2 - لا تسامح بسهولة.

3 - تعتبر أن أي نقص أو تأخير في طلباتها من باب التعمد وليس صدفة.

4 – تتعامل نفسياً مع الأمور الصغيرة كالأمور الكبيرة كلها تأخذ نفس الانفعالات حزناً أو ضيقاً أو شعوراً بالضغط.

5 – تحتاج إلى جهد كبير لإقناعها بأي شيء مهما كان بسيطاً.

إلى آخر الخصائص التي تجعلك دائماً في حالة ضغط في التعامل معها.

والحقيقة إنني عمدت إلى عدم استخدام تصنيفاً نفسياً أو مسمى علمي لهذه الشخصية حتى لا تعتبرها حالة مرضية، بل هي "طابع شخصي"، تكوين تميل له الشخصية في تعاملها مع مفردات الحياة المختلفة.

ولهذا فإن الشخصيات اللينة، تلك التي ترضى بسهولة، تتجاوز عن النواقص البسيطة، يسهل أن تتصالح مع المواقف المختلفة، لا تتوقف بنفس الدرجة عند كل المواقف، يمكن أن تتنزل على رغبتها مرات لأجلك، تعطيك مفتاحها إن أحبتك بحيث يمكنك استخدامه وقتما تشاء، تتراجع عن موقفها الصعب إن كنت في محنة، تؤخر طلباتها وغضبها وربما تنساه، إلى آخر الخصائص المريحة في

التعامل، والمُطمئِنة لك حين الاحتياج لطمأنة، فهذه الشخصية قادرة على أن تبعث فيك السعادة لأنك على الأقل لا تشعر أنك في حرب مع كل حاجة بسيطة تحدث منك رغماً عنك أو مع ضغط الظروف.

أكثروا من اللينيين فالحياة قاسية بطبيعتها كتروس المكينات نتحرك داخلها والأشخاص هم نقطة الزيت التي تعيننا على أن نعبر خلال تروسها دون أن تُقطع فينا وتخرجنا من بينها أشلاء أو بقايا إنسان.

القاعدة الثانية والستون

السن خرافة لا تصدقها

من الأساطير الإنسانية والإرث الثقافي الذي ورثناه في البلدان العربية عامةً، ومصر بصفةً خاصة أن لكل سن ومرحلة عمرية سلوكيات، وإن كان هذا عجيباً على مستوى ربط السلوك بعمر معين، فالأدهى من ذلك ربط المشاعر بعمر معين، ومرحلة سنية معينة، فنحن نستهجن الحب على مَنْ نعتبرهم كبروا في السن، ولا تليق لهم المشاعر بل عليهم تبعاً لهذا النظام غير الإنساني أن يدفنوا أنفسهم ويستعدوا بالكفن!!

السن حقاً أحد الخرافات التي نؤكلها لبعضنا البعض، فتصبح جزءً من تكويننا، تماماً مثلما نُطعم أطفالنا أسطورة أمنا الغولة وأبو رجل مسلوخة ونحزن حينما يخرجوا أطفالاً معبئين بالخوف وفقد

الثقة والتفكير اللامنطقي!!

الغريب أن " السن " كالسيف الذي يؤلمنا لكننا بسهولة نطعن به الآخر، فنُحرم عليه نوعية أكلات.. تخيل؟!! نوعية أكلات فإن وجدنا شخص كبير يمسك أيس كريم ننظر له وكأنه يفعل معصية في الطريق العام، وإن وجدنا كبير سن على أرجوحة، أو سيدة كبيرة تضحك أو ترقص أو تفعل ما يفعله الشباب..

وفي حالة من التآمر الإنساني على بعضنا البعض أصبحنا نقول "عجوز" تعبيراً عن "العَجْز" الذي يعني التوقف ونقص القدرة، ونسينا أو تناسينا أن السن في الحقيقة هو "شعور"، فهناك من شاخت قلوبهم وهم في العشرينات، لأنهم قرروا الاستكانة، والتوقف عن الحياة!!!

وهناك مَنْ تمسكوا بالحياة وتمسكوا بحقوق قلوبهم فيها، يحاولون أن يصدوا سيوفنا التي نشهرها في وجوههم مُحرمين عليهم ما أحل الله، متدخلين حتى في قلوبهم التي تنبض نتيجة لخبراتهم هم، مواقفهم هم، احتياجاتهم هم.

ولأن لا أحد يشعر بدلاً منك، لا أحد يعرف احتياجاته إلا أنت، لا أحد يحاسب ويمسك كتابك يوم تلقى الله غيرك، عش حياتك تبعاً لمنهجك لا تبعاً لمنهج الآخرين.

وتبقى إشكالية البعض ليست في تأثير الناس عليهم فيما يتعلق بالسن وإنما في تأثير نفوسهم، معتقداتهم التي ترسخت وأصبحت توجه سلوكهم وتتحكم في مشاعرهم.. رغم أن الأديان السماوية التي تُدربنا على كل ما يصلح لنا أوضحت لنا أنه لا عمر لأي شيء، لا فارق في العمر يمنع من الزواج من شخص تراه مناسباً ويفهم ولديه مرونة في التعامل معك، ولم يوجد عمر منع نبي الله من الإنجاب وقد بلغ الشيب منه ما بلغ، لا عمر أوقف أي شيء في حياة الإنسان، وبعيداً عن معجزات الأنبياء إلا أن لنا فيها نموذجاً وقدوة، لنا فيها طريقة تفكير وحياة تجعلنا نُعيد تفكيرنا فيما نتخذه من مواقف تجاه أنفسنا، وتجاه طريقة معيشتنا.

ولكي نرى كيف يبغي بعضنا على بعض بحجة العمر أحياناً، جاءني رجلاً يبلغ من العمر 62 عاماً توفيت زوجته منذ 12 عام، أكمل

مشواره مع أولاده حتى كون كل منهم حياته الخاصة، وبدأوا جميعاً كالمعتاد يتأخروا عنه نتيجة لمشاغل الحياة، وأثناء عمله في بعض المواقع الخدمية الخيرية تعرف على سيدة لمدة عشرة أشهر، صارح أبناءه برغبته في الزواج فكانت محاضرة من ابنه الأصغر، الذي قام على تربيته منذ أن كان 14 عاماً بعد أن تركته والدته، وكانت المحاضرة بالطبع عن عمر الأب، الذي رغم عمره يحتفظ بحالة ذهنية وجسمانية تميزه إن دخل مقارنة مع من هم في أوائل الأربعينات، ليبلغه ابنه أنه يضعه في موقف مُحرج، ماذا سيقول لحماته التي جلست على أولادها ولم تتزوج؟!! كيف سيواجه طفلة الذي لم يبلغ من العمر سوى عام واحد وبضعة أشهر حينما يسأله "مين الست إللي عند جدو يا بابي؟!! وأقول لها إيه يا نانا؟!! ولا يا إيه؟!!!

الابن اللطيف يريد أن يوقف حياة والده الذي يقول من حقي أعيش لأن طفلة الذي لم يبلغ حتى العامين سيسأله يوماً "مين ديه"؟!!!

أما ابنه الكبير فله محاضرة أخرى ومدخل آخر، هو لم يرفض ويقول أنه حق الوالد، وأنه من الظلم أن نقف في طريقه، يكتب تنازل

عن كل ما يملك ويتزوج، ولا يقيم في شقة الأم حتى لا تتأثر نفوسهم، لكن مفيش مانع يبيع تاريخ الأم والطفولة لأن الشقة تجيب كتير، يأخذوا هم جزء من المال ويشتري الأب شقة صغيرة قائلاً " هايعمل إيه هو وهي في شقة 220 متر، دول لو اتحركوا من أوضة للتانية هايحتاجوا يرتاحوا بعدها إحنا بنسهلها عليهم، وحين عاتبه والده " يعني إنت ترضالي أسيب الشقة إللي عشت عمري فيها وتعبت على ما عملتها؟!! " كان رد الابن "كل وقت وله أدان، وكل سن وله حاجته، الكبير تكفيه لقمة، وتقضيه هدمه"!!!

لن أحكي كثيراً عما عاشه الرجل، لكنه تزوج السيدة بعد أن تنازل لهم عن كل شئ، وتفاوض على أن يبقى في شقته، جاءني مرة ثانية بعد خمس شهور لإن ابن إبنة الصغير " إللي كان خايف إنه هايقول له إيه لما يسأله مين ديه"، بدأت تظهر عليه علامات غير طيبة، كانت زوجة الجد الجديدة قد قرأت على أنها تشبه خصائص التوحد أو الأوتيزم!!!

لم أستطع أن أمنع فضولي عن أن أسأله عن حاله هو رغم أنه جاء

هو وزوجته لموضوع ابن ابنه، فقال الرجل " أقدر أقول لحضرتك إن ربنا عوضني عن سنيني إللي فاتت، تعرفي يا بنتي حاجة اسمها إنك تكبري في أمان؟!! أنا دلوقتي مش خايف أكبر.. صحيح مش عايز، لكن لو جه الكبر مش قلقان منه، فيه حد بيرد عليا نفسي، آخر 3 سنين إللي ابني الأخير كان بيوضب شقته ومش بييجي البيت وبعد جوازه كمان كانوا سنين صعبة، أصلي كنت واهم نفسي إني مكتفي وشايل همه، لأ وإيه جت كمان مع قاعدتي من الشغل وإنتي عارفة قبل ما تطلعي معاش الناس بتكرمك وتقلل عليكي الشغل، فكنت هاموت.. بس يا ستي ربنا أراد بقى إني أجدد حياتي "....

عش ما تستطيع وانسَ شهادة ميلادك، فما هي سوى مستند لدى الجهات الرسمية، ولكنها أبداً لا تعبر عن حالك أو نفسيتك.. صدق نفسك ولا تصدق الأوراق تعش أسعد.

القاعدة الثالثة والستون

عبر عن مشاعرك الطيبة دائمًا

التعبير بوجهٍ عام.. هو حالة من التفريغ النفسي عما قد يضيق به صدرك، وبالتالي نحن نوصي به الأشخاص عادةً كي يتخلصوا من الضغوط النفسية التي قد يشعروا بتأثيرها على حياتهم.

وفي الاستشارات النفسية نجد أن أكثر الناس تعرضاً للمشكلات النفسية الداخلية والتي تتعلق بعدم شعور الشخص بالراحة حتى لو لم يكن هناك سبب محدد لذلك، هم أشخاص لا يعبرون عما بداخلهم، ولا يُخرجون ما يشعرون به أياً كان نوعه، حباً أو ضجراً.

وهنا أتحدث عن نوع محدد من التعبير، وهو التعبير عن المشاعر الطيبة، التعبير عن الحب، المودة، الشعور بالراحة، وليس أدل على أهمية هذا للسلامة النفسية للإنسان، وانتشار حالة الود الاجتماعي،

من أن الأديان توصينا بذلك، ففي أحد الأحاديث يسألنا رسول الله الكريم صل الله عليه وسلم هل أبلغنا أخانا إننا نُحبه؟؟

وهنا أحدثك عن الأمر من الناحية النفسية إن الإنسان يشعر بحالة من السعادة حينما يعبر لغيره عن حبه له، وعن مشاعره الطيبة نحوه، لأنه في هذه الحالة يشعر بقدرته على أن يوصل ما بداخله، وما لا يخاف منه، ففي مشاعر البغض والكراهية تجد شعوراً بالضيق في الشعور بها وفي التعبير عنها على عكس المشاعر الطيبة والحب الذي يجعلك تشعر بأمان وراحة إنك استطعت أن توصل للآخر محبتك، خاصةً طبعاً لو كان سيقدرها ويبادلك التعبير بالتعبير.

فبعض الناس يعيشون حالة من التعاسة ليس لأنهم يحبون، وإنما لكونهم يقيمون سدوداً بين حبهم وبين التعبير عنه، ويضعون حواجز على ألسنتهم وأعينهم عن التعبير عنه، وهنا لا أتحدث عما قد يدخلك في فعل حرام، لكنني أتحدث عن الحب المباح، الحب الذي يمكن أن تعبر عنه بأن تترك فقط إشارات جسدك التلقائة تعبر له دون بذل جهد لوقفها وتدريبها على عدم البوح.

فالعجيب في مشاعر الحب أنها تضفي حالتها على كل شعور، وكأنها الشعور الأقوى الذي يسود كل شعور، فحينما يكون هناك حباً لا تستطيع أن تغفله، وبالتالي فإن التعبير عنه يُحسن مجال الحياة لأطرافه بل والمحيطين بهم..

عبروا عن حبكم لمن يعيشون معكم، فالكثير من الناس يعيشون حالة من الجفاف كالزرع الذي توقفت عنه المياه لأننا لم نعبر لهم.

قولوا لمن حولكم كلمات حب تغنيهم وتغنيكم، فربما وجدت من شخص كل الحياة حين يعرف إنك تُحبه، فالتعبير عن الحب متعة داخلية، وربما تحصل منها على ما يهون حياتك ويسعدها.

عبروا عن الحب فكذب مَنْ قال أن القوة في التعبير عن الكراهية وعدم القبول، بل القوة كل القوة، والسعادة كل السعادة، في أن تُخرج الجميل الذي بداخلك.

القاعدة الرابعة والستون

لا تجعل تجارب القسوة تُقسي قلبك

يأتي الشخص ويشكو أن مَنْ أحبه لا يعطيه كما ينبغي، أو أن هناك شيءٍ ما يجعله كالمُقيد لا يترك لنفسه فرصة لأن يُخرج ما بداخله.

وعند مقابلة هذا الشخص المشكو منه، تجد أنه في تاريخه تعرض لخبرة عاطفية قاسية، جعلته يُدفع الشخص الجديد ف حياته فاتورة سابقة.

فبعض الرجال يشكون من تلك الفتاة التي يخطبها ولا يجد منها أي تجاوب حتى بعيداً عن التنازل عما يفرضه الشرع، وحينما تجلس مع الفتاة تُخبرك أنها سبق وأعطت لشخص قبله ولم يحفظ لها ما منحته إياه فقررت ألا تعطي لرجل، وأن تُقسي قلبها، وأن تتعامل في

حدود المطلوب، فتجدها تتحدث عن "تسديد الخانات"، من أمثلة: مش لما بيتكلم برد؟!! مش بقابلة كل جمعة لما بييجي وبقعد أتكلم معاه؟!! إلى آخر ذلك مما لا ينكره الطرف الآخر لكنه يتحدث عن "نقص الروح"، عن شيء ما لا يشعره وهو يعرف أنه يجب أن يحصل عليه.

والحقيقة أن ما أعرضه في هذه القاعدة لا أعني به فقط الصدمة العاطفية، ولكن أعني كل ما يقسو عليك وتعتبره دافعاً لأن تقسو حتى تحمي نفسك، فمن تعرض لقسوة الأخ، قسوة الصاحب القريب، مفاجأة تقلب الصديق، كل هذا قد يجعل قلبك يقسو خوفاً من أن تتعرض له مرة ثانية، طبقاً لقاعدة: لن أتحمل جرح مرة أخرى فسأعتزل كل ما يمكن أن يسبب لي ذلك!! وبالطبع هي حالة تعميمية شديدة لا تتركها تأكل كل طيب فيك، ولا تجعلها تُحولك من ضحية إلى جلاد، لا تجعلها تضع على قلبك طبقة خشنة فأنت نفسك لن تكون مرتاحاً بها حتى لو ظهر لك ذلك بعد الوجع.

حرر قلبك من القسوة، فالطيب لا يسعد بقسوة قلبه ولو وقع ألف مرة، ومَنْ تعود على العطاء لن يكون بخير حين يتوقف عنه، كل ما في الأمر أنه يجب أن تضع خطوات حرص ألا تقع على الأقل بنفس الطريقة لكن لا تأخذ قراراً ألا تمشي من الأصل كي لا تقع.

القاعدة الخامسة والستون

لا تفتح أكثر من نافذة صراع في وقت واحد

الطاقة النفسية كالطاقة الجسمانية تماماً، تتعب، وتنهار، ولها سعة لا تستطيع أن تأخذ غيرها أو أزيد منها.

وبالتالي عليك ألا تعرضها لما هو أكثر من سعتها، وما يجعلها تهوى منك دون حتى سابق إنذار.

ومن بين الأمور التي تجعل النفس تهوى، والتي تتسبب في حالة من التعاسة، هو أن تفتح أكثر من دائرة صراع واحدة في حياتك، دائرة تغيير كبرى في أمور مصيرية.

فما يجعلك تنهار مثلاً أن تفتح مع شريك حياتك محاسبة وإعادة نظر في حياتكما، مَنْ يعطي؟!! مَنْ لم يقدر؟!! في محاولة

لوضع خطوط عريضة للحياة السابقة وتحديد أبعاد الحياة الجديدة التي تتمناها، وفي نفس الوقت تفتح صراعاً في العمل حول مَنْ يقوم بدوره ومَنْ يعطل العمل، وما يؤخذ منك ظلماً، وما يمر بفعل الواسطة.... إلخ، وفي نفس الوقت تفتح ملف علاقاتك مع الأقارب، مَنْ يأتي لزيارتك؟!! مَنْ لم يقدرك ف المناسبة الفلانية؟!! وفي نفس الوقت تفتح معركة أو صراع مع نفسك تراجع فيه كيف تعطي الفرصة للآخرين كي يسرقونك؟!! تراجع علاقتك بربك.. تفهم سبب تأخيرك عن زملاءك.................

بالطبع كل صراع من هذه الصراعات كفيل بأن يسبب تخبط وبلبلة شديدة للنفس لأنه سيتضمن ما يلي:

1 – تذكر لك ما مر بك من مواقف مزعجة.

2 – إعادة هذه المشاعر إلى النفس.

3 – لوم الذات على تحملها له هذه الفترة.

4 – لوم الآخر وانتقاده.

5 - الاستماع إلى مبرراته التي قد تزيد الدنيا تعقيداً حين تجده يتهمك بأنك السبب فيما صدر منه.

6 - الحاجة إلى اتخاذ قرارات تتعلق بما مضى وما هو آت.

7 - العبء الجسدي إلى جانب العبء النفسي والذي يتعلق بجلسات مناقشة كبيرة وأوقات تكون فيها مشدوداً عصبياً أو حزيناً من التذكر لما مر ومجاهدة الآخر في إزالة تهمك عنه.

كل هذا يتعلق بكل صراع من هؤلاء، فكيف يمكن أن تفتح أكثر من دائرة واحدة وتعيش سعيداً؟!!

فبعض ممن ينهارون وربما يصابون بمشكلات تتعلق بالأعضاء الجسدية كالإصابة بشلل أحد الأعضاء أو بأزمة قلبية أو باكتئاب حقيقي، أو انسحاب من الحياة، جميعها جاءت من نتيجة لانهيار قدرتك على التحكم، قدرتك على مواجهة ما تتطلبه هذه الصراعات.

فلكي تعيش أسعد لا تدخل في صراعين معاً، ولا حتى تدخل

صراعاً واحداً بأكمله في فترة واحدة، فالأسلم أن نأخذ مجال واحد، ونعيد حساباتنا فيه خطوة تلو الأخرى، حتى لا تنهار دفاعاتنا، وقدرتنا على التعايش.

القاعدة السادسة والستون

عدِد منافذ حياتك

هذه القاعدة تحديداً أميل إلى وضعها في تدريب الأطفال منذ الصغر حين أضع لهم المنظومة القيمية، لأنني أعتقد أنها من الأسس النفسية والإنسانية المهمة التي تعمل على مناعة الأشخاص من الوقوع في الحزن، بأشكال مختلفة عبر مراحل العمر المختلفة.

أقول لهم جميعاً القاعدة في جملة واحدة " صاحب النافذة الواحدة ميت"!!! نعم.. مهما كانت النافذة، شخص تحبه، ابن هو نور عيناك، عمل تأخذ منه طاقتك العقلية والتحدي الذي يملأها إثارة.. كل هذا يجب أن يكون ضمن مجموعة، ضمن فئات أخرى، فالزوجة لا تغني عن الأم، والأب لا يغني عن الابن، والعلاقة الزوجية لا تغني عن الأصدقاء، والعمل لا يغني عن وجود شئ تنفس فيه عن نفسك،

وكل هؤلاء لا يغنوا عن العلاقة بالله سبحانه وتعالى.

الإنسان تكوينات متعددة، تقسيمات مختلفة لابد أن يحقق إشباعاتها جمعياً، ولابد أن يكون لديه نافذة على كل منها.

فطبيعة الأشياء أنها لا تدوم، وواقع الحياة أساسه التغير، وبالتالي حينما تضع أنفك وفمك في مكان واحد، شخص واحد، ربما يغلق عليك بابه فتموت، وربما يموت بقضاء ربه فتموت أيضاً، ربما يصبح العمل صعبًا، أو يتم نقلك منه إلى مالا تحب، أو تتغير طبيعته فتجد نفسك إما أن تقدم نفسك وقيمك تنازلات لتبقى، أو ترحل منه مغلقًا منفذك على الحياة.

عددوا نوافذ حياتكم، فحب الأخ مختلف عن الأم، عن الزوجة، عن العمل، عن الأصدقاء، عن الهواية، عن الذكريات الحلوة التي لها أمور تعيدها إليك أو تعيدك لها، لا تغلق أي من هذه النوافذ مكتفياً بواحدة، فكلما تعددت نوافذك على الحياة كنت أسعد لأنك لن تُنهي حياتك لأي نسمة هواء تغلق هذه النافذة وتسحب من حياتك الأكسجين الذي تتنفس به.

القاعدة السابعة والستون

تغاااااااااااااااااافل

يقول الحسن البصري " مازال التغافل من فعل الكرام "، ويقول عنه الإمام أحمد: تسعة أعشار حسن الخلق في التغافل"..

ويحكى عن حاتم الأصم، أنه وصف بهذا الوصف لأنه امرأة جاءته في مسألة وخرج منها ريحاً بصوت وهي تتحدث إليه وحين وقعت عيناه على الأرض خجلاً سألها فوراً أن ترفع صوتها لأنه لا يسمع جيداً، ففرحت لأنها اعتبرته لم يسمع ما خرج منها...

أظن أن معنى التغافل قد وصلك.. وهنا أحدثك عن التغافل طمعاً في علاقات أعمق، في علاقات أدوم..

فالبشر.. كل البشر لهم هناتهم، هفواتهم، أوجه قصورهم، فلو ان كل منا وقف للآخر على هناته أو هفواته أو زلاته لما بقي أحد منا

يعرف الآخر، ولحملنا نفوسنا أكثر مما تحتمل، ولصعبنا على أنفسنا العلاقات وجعلنا واهية تقع مع أي طارئ لا نتحمله.

ولذلك أقول لك كي تحيا سعيدًا.. تغافل:

تغافل لمن تحب.. **حبًا.**

تغافل لمن يضايقك.. **إهمالاً.**

تغافل عمن يقصر في حقك................................ **حتى لا تعد تنتظر.**

تغافل عمن لا يقدرك.. **حتى يرى زمن غيرك.**

تغافل عمن يهملك... **حتى يموت حبه في قلبك.**

تغافل عمن يتعمد أذاك.. **حتى يرد الله له.**

تغافل عمن يخونك... **فالأولى بالاهتمام هو أنت**

اهتم بنفسك... تغافل حبًا.. تقربًا إلى الله لأن أحوال البشر صعبة لو فكرت فيها لما وجدت وقتاً لنفسك.

تغافل حتى لا تقتلك الأمور الصغيرة مع تكرارها، تغافل فالحب عفو، وصفح، وتجاوز، وإصرار على أن الشخص أهم من كل أوجه قصوره، أو محل انكساره أو ضعفه.

تغافل فبعض الناس لم يُهبوا الإحساس فهو هبة ونعمة، فقد يفعلوا ما يؤذيك ولا يشعروا بذلك.

تغافل ففي التغافل رحمةً بك قبل أن يكون سلوك حسن نحو الآخر، لأنك لو جلست تعد ما يفعله الآخرين معك لترصده ما كفتك حياتك وكل ما يتبرع به أحبابك من حياتهم.

تغافـــــــــــــــل.. تعش سعيداً.

القاعدة الثامنة والستون

حدد الوقت المناسب للانسحاب

لا تستمع إلى مَنْ يقول لك إن الانسحاب ضعف، بل إن الانسحاب في الوقت المناسب، والخروج من أي تجربة هو منتهى القوة حينما تجد أنك بدأت في الخسارة وليس لديك ما يمكن أن يقللها أو يوقفها على الأقل في معدل تستطيع اللحاق به أو تعويضه.

ويبقى النجاح برمته في "توقيت" الانسحاب، فبعض النجاح لا يأتي إلا بعد خسارة، فكيف تحدد إن كانت خسارتك الحالية تستوجب الانسحاب أم الاستمرار والمثابرة والأخذ بالأسباب والسعي؟!!!

الإجابة ببساطة.. هو استفحال الأزمة، و لها عدة مؤشرات:

1 - إنك لم تعد تتوقع ولو بشكل تقريبي الخسارة اللاحقة.

2 - إن الخسارة تأتي في قيم كبيرة وليست قشور يمكن معالجتها.

3 – أنك لم تعد تجد في نفسك إقبالاً على الاستمرار، بل تتحرك بدفع نفسك رغماً عنها.

4 – إنك تخشى من جلسة مراجعة ذاتية خوفاً من أن تواجه نفسك بانتهاء الأمر.

5 – بدأت تشكك في قدراتك أو تبحث عمن تلومه ممَنْ حولك.

كلها أمور تعد مؤشرات أنك لابد أن تتخذ قراراً بالانسحاب من أي تجربة سواء كانت تجربة مالية أو حتى إنسانية، من علاقة، أو ارتباط، وفي الأمور الإنسانية يضاف إلى المؤشرات السابقة عدة مؤشرات هي:

1 – شعورك بأن الآخر أصبح مدخل ضيق بدلاً من أن كان مدخلاً لسعادة وتنفيس.

2 – شعورك بعدم الأمان مع هذا الشخص، والأمان حجر مهم في بناء أي علاقة لو إنهار لا يجب أن تُكمل فيها.

3 – أنك لا تجد ما ترد به على الناس حينما ينالوا منه، لأن ذلك

معناه أن مدخراته عندك قد انهارت للدرجة التي لم تجد بها ما تدفعه له عند الآخرين لتعبر عن إنه لازال له حساب بداخلك.

4 - أن يكون حقق لك كسر في كرامتك أو سبب لك شعوراً بالإهانة العميقة التي أصحت وكأنها عاهة مستديمة كلما تذكرته تذكرتها، ولم تجد نفسك تستطيع أن تعطي له مبررات فيها.

كل هذه أمور تجعلك مضطراً للانسحاب لأن الآتي سيكون أسوأ مما تتخيل، أو ربما يُخرج منك مالا تحب أن تراه من نفسك.

كم من التعساء سبب تعاستهم شعورهم بأنهم كان يجب أن ينسحبوا من علاقة أو عمل أو ارتباط ولم يفعلوا، لم يتوقفوا عند مرحلة تقلل على الأقل كم الخسائر التي نالوها في النهاية الحتمية.

كم من التعساء يلومون أنفسهم لأن كان هناك مؤشرات تقول أن هذا الشخص ليس الشخص الذي يجب أن نُكمل معه صداقة، أو حب، أو خطبة، وأن هذا العمل لم يكن العمل المناسب لأن نُعطيه وقتنا واهتمامتنا وكل شيء فينا.

كم من هؤلاء تعساء ليس على البدايات ولكن على التكملة، وينقمون على عقولهم ويلعنون قلوبهم التي أبقت رغم وضوح ما هو آت.

كي تحقق السعادة.. لا تقلق من قرار الانسحاب إذا شعرت أن الآتي خسارة تلو الأخرى تلو الثالثة وما بعدها.. فما ستحصده من الاستمرار في شئ لن يحقق لك ما تريد سيصيبك بشعور بالفشل، والأهم أنه سيجعلك تشك في قلبك وعقلك وقدرتهم على الفرز ومن ثمة يمكن بعد ذلك أن تظل لا تثق فيهما أو في أحدهما، وهو ما يمكن أن يجعلك تعيش تعيساً لفترة طويلة حتى بعد أن ينتهي الموضوع الذي استمررت فيه.

القاعدة التاسعة والستون

حَسِنْ علاقتك بالله

لا يمكن أن أحدثك عن السعادة، ومهما حاولت أن أجعل موضوعي نفسي بالدرجة الأولى لأنه عملي وتخصصي الذي عملت فيه ما قرب من 17 عاماً أو أكثر بعد دراسة أربع سنوات، دون أن أحدثك عن علاقتك بخالقك، علاقتك بالله أياً كان انتماءك الديني، وسواء كنت تتعبد له في مسجد أو كنيسة أو معبد.

فالعلاقة بالله كما أفهمها هي أساس كل العلاقات، والعلاقة بما وضعه هو أهم العقود التي إن التزمت ببنودها عشت في سلام.

فبيننا وبين رب العالمين عقد "عبودية" فيها كل الرفعة، طاعة فيها كل النفع، فأنت في الأرض "مستأجر" لابد أن تخضع فيها لقوانين "المالك" الحقيقي للأرض والسموات والملكوت بأكمله.

فإن استأجرت عند شخص شقة تدفع فيها ما تدفع يضع لك صاحب العين كل الشروط، التي بالطبع تستجيب لها ومنها أن تدفع صيانة، واستهلاك، وأن تلتزم "بإرجاع" العين كما أخذتها، وأن تتحمل نفقات كل ما تفسده.

والعجب كل العجب أننا نستجيب لذلك جيدًا وبحذافيره، نستجيب ونخاف جداً من أي خطأ نفعله، وندفع عن طيب خاطر، لمن نستأجر منه وهو بالأساس ليس مالكاً حقيقاً لأن الملك كله لله رب العالمين.

العلاقة بالله ليست رفاهية، ولا هي حالة مؤقتة تفعلها لتحصل على شيء، لأنك في النهاية يجب أن تقر أن حتى تنفسك الذي يخرج من رئتك هو لرب هذا الكون.

في القرب من الله وإصلاح العلاقة به سبحانه حالة من السلم النفسي، الذي فيه تعرف أن الحياة بها أسهم كثيرة تنزل عليك من حيث لا تعلم وأن أأمن مكان يمكن أن تقف فيه هو بجوار الرامي سبحانه وتعالى.

لا تجعلوا خلافاتكم مع الأهل الذين أخطأوا في طريقة تأهيلكم للصلاة أو في قهركم على أحد أوامر الله أن يقفوا حاجز صد بينكم وبين خالقكم، ولا تجعلوا بعض ما نراه من شخصيات تدعي الدين ثم يظهر تشوهها يثنيكم عن القرب من الله.. فكما سبق ووضعت لك قاعدة اعرف الحق أولاً ثم اعرف أهله، فالدين ليس هذا الشخص الذي تكرهه، ولا هذه الشخصية التي تظهر عكس ما تُبدي، ولا تلك الحالة التي فيها ستتخلى عن الدنيا، ولكنه كيف تعيش الحياة بصورة صحيحة.

فنحن نبيح كل شيء ثم ما أن نلدغ من نتيجته نقول أنه من الأخلاق والحماية أن نوقفهن رغم أن الله سبحانه وتعالى قال بذلك ولكننا لم نسمع.

كلنا مع كامل الحرية لكل شيء، لكن حينما تصبنا الحرية في مقتل، ونجد منها ما نجد نتراجع ونقول أين حدود الله لحرية كل شيء؟!!

فالمرأة تظل تنادي بحرية المرأة في كل شيء في تعدد العلاقات،

في الخروج مع مَنْ تريد، وما أن تتعرف امرأة على زوجها إلا وتنكل بكل هذا وتتحدث عن الفضيلة وأين شرف المرأة في الخروج مع مَنْ تريد.

تتحدث عن أن العلاقة بين الرجل والمرأة لابد أن تكون في إطار محدد، وحين يخبرها زوجها أن علاقته بفلانة زواج وليست علاقة محرمة تطلب الطلاق وربما تدمر كل شيء حتى لو تراجع!!!

نحن نريد علاقة تفصيل، ودين يناسب حياة كل منا، رغم أن قواعد الدين خلقت بالأساس لتناسبنا جميعاً لو عرفناها صح.

ما يعنيني هنا هو أن تسعى قدر استطاعتك في تحسين علاقتك بالله سبحانه وتعالى، فكل السند الذي تأخذه ممن حولك قد ينتهي يوماً ما، بالطلاق، أو الفراق، أو الوفاة، إلا سند الله سبحانه وتعالى لك.

فشعورك بأنك مسنود من رب العالمين يجعلك تعيش حالة من السعادة حتى لو أصبت بما تكره، فنحن حين نثق فيمن نُحب من البشر نفهم أن أي شئ يفعله نحونا هو لنفعنا مهما بدا الأمر غير ذلك، فما

بالك إن كان مَنْ يختار لنا هو العليم الأعلم؟!! ما بالك برب ميزنا عن الملائكة ولا يغلق بابه في وجهنا.

أتحدث لك هنا بنظرة نفسية أو قل إن شئت نظرة نفعية أو براجماتية إن كان ذلك يناسبك أكثر – وإن كان لا يليق بعلاقة مثل العلاقة بالله – أحاول من خلالها أن تفهم أنك المستفيد من هذه العلاقة وأن الله غني عن العالمين.

أحسن علاقتك بالله سواء كان محمد صل الله عليه وسلم نبيك أو المسيح عليه السلام أو حتى لا ديني ولكنك تعترف بأن للكون رب.

القاعدة السبعون

أحسن الظن برب العالمين

في إطار متصل بالقاعدة السابقة على هذه القاعدة والمتصلة بالعلاقة بالله، أضيف عليك من الشعر بيتاً بأن إحسان الظن بالله يخلق لديك حالة من السعادة، نظراً لأنك حين تُحسن الظن بالله فأنت تنتظر خيراً، وهو الأمر الذي يجعل لديك أملاً في آتٍ أفضل مما أنت عليه، أو يجعلك تتحمل الحالي لأنك تظن بالله أنه يخفي فيه لطفله لأنه مَنْ قال "إن مع العسر يسرا" فأنت كنت تصدق وعود الله سبحانه وتعالى، وتثق فيه وفي ما يمنحه لك، ستجد أن شعورك بالقلق والخوف وتوقع الشر أقل بكثير، وعند بعض مَنْ وهبوا كل الثقة وحسن الظن بالله فهذه الأمور تصبح صفراً!!!

إحسان الظن بالله كثيراً ما نجده العامل المنطقي الوحيد لبقاء

إنسان حياً رغم ظروفه التي لو حسبها بالمنطق لقرر الانتحار دون تفكير، لكنه منتظر من رب العالمين ما سيخرجه، والغريب أنه يخرج!!!

لدي عشرات بل مئات الحالات، التي تجعلني أشهد شهادة أحاسب عليها عند رب العالمين أن هناك من الأشخاص ما كنت أعتقد أنا وغيري ممن ذهبوا لهم بمشكلاتهم النفسية، من أنهم لن يخرجوا أبداً، وكانوا يحكون لنا عن أنهم واثقين بالخروج مما هم فيه، وكان الله عند حسن ظنهم به.

لدي عشرات القصص من مواقع الحروب التي شاركت فيها بتقديم الدعم النفسي في حرب لبنان تموز 2006، أو حرب فتح الإسلام مع الجيش اللبناني 2007، أو الحرب الصهيونية على غزة 2008، ثم 2010، رأيت فيها أشخاص فقدوا كثير من الأشياء، ومع ذلك كانوا يحدثونني عن مستقبل أفضل آتٍ!!! عن أن ما حدث لهم هذا إلا لأن الله يمهد لهم حياة أفضل، ويكون ذلك بالفعل!!!!

لن أروي منهم قصة فكثيراً ما كتبت عنهم على موقعي عين على

بكرة، لكني سأذكركم بقصة العاقر التي قابلت سيدنا موسى كليم الله وطلبت منه أن يطلب من رب العالمين أن يهبها طفلاً واحداً فقد طالت بها الحياة وتتمنى طفلاً واحداً، وحينما كلم موسى عليه السلام ربه لأجلها أخبره بأنه خلقها عاقراً!!!

عاد إليه سيدنا موسى ليبلغها لكنها لم ترد، قابلها بعد عام تقريباً في سوق تحمل طفلاً سألها في تعجب عن هذا الطفل فقالت أنه ولدها، راح لحديثٍ لربه متعجباً، قال له رب العالمين أنه كما أبلغه كتبها عاقراً، ولكنه كلما أرسل إليها إشارة بأنه خلقها عقيم، قالت بل ربٌ كريم!!!

فحدثه رب العالمين فيما معناه أنه كيف يخلف ظنها به؟!! كيف لا يحقق لها وهي تسأله في ثقة.

أحسنوا الظن بالله، وتمسكوا بظنكم الخير به سبحانه، انتظروا دائماً ما هو أفضل، ابتسموا تحسباً لشيء جميل آتٍ، جففوا منابع اليأس بداخلكم، فلم يخلقنا الله ليعذبنا، ولو رأيتم ما يمنحه لنا لنتخلص من ذنوبنا لعرفتم وفهمتم أنه لا يمكن لمن يعطينا كل هذه

الفرص سبحانه أن يمنحنا شراً أو يخلف ما نظنه فيه من خير.

استبشروا.. أعدوا ما ستحمله فيه أمنياتكم حين تتحقق، افتحوا صنابير حياتكم لينزل أمطار الله لتنبت نباتكم وتسقي زرعكم.. افتحوا أيديكم لما ستنزله السماء ولا تهنوا ولا تحزنوا، ويكفي ربنا رحمة بنا أنه لم يجعل بيننا وبينه حجاب حين قال وعز القائل: ﴿**وَقَالَ رَبُّكُمُ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ**﴾ **(غافر: 60)**.. فادعوه وتيقنوا من الإجابة تكن لكم كما تريدوا وأكثر.

الخاتمـــة

كما لم أطل عليك في المقدمة لن أطل عليك في الخاتمة.. الخاتمة إنني استهدفت أن أفتح معك حواراً ربما يفتح لك أبواباً مغلقة، أو حجرات داخل نفسك لم تدخلها، مفاتيح نور لم تفتحها، حاولت قد أكون أصبت وقد أكون فقط من المجتهدين.. أتمنى لك أن تحيا أفضل، أكثر سعادة، أكثر سلماً مع النفس، ومن ثمة مع مَنْ حولك..

من فضلك.......... حاول.. فالحياة لا توهب لنا إلا مرة واحدة، ولو فتشت في حياة كل منا لوجدت ألف شئ يمكن أن يعرقل سعادتنا، منا مَنْ استسلم، ومنا مَنْ اجتهد وحاول.. فكن ممن حاااول.. لعلها محاولة تفلح إن شاء الله.

الكاتبة في سطور
دكتورة: داليا الشيمى

العمل الحالي :

- مدير مركز "عين على بكرة للمساندة النفسية والتنمية الأسرية" للاستشارات والاختبارات والتدريب النفسي ومختلف المشكلات الأسرية والزوجية .

- مؤسس موقع عين على بكرة للمساندة النفسية والتنمية الأسرية والإدارية http: / /www. 3ain3alabokra.com

المؤهلات :

حاصلة على الدكتوراة بتقدير إمتياز مع مرتبة الشرف الأولى. كلية الآداب – قسم علم النفس – بجامعة عين شمس.

- حاصلة على دبلوم إدارة الأزمات من جامعة عين شمس.
- حاصلة على تدريب علاج عقلاني انفعالي سلوكي لعلاج الوسواس القهري و الإكتئاب والقلق .

- حاصلة على تدريب في الإرشاد النفسي جامعة عين شمس..
- حاصلة على دبلوم تخاطب وأمراض اللغة والكلام من معهد السمع والكلام التابع لوزارة الصحة.

الخبرات العلمية:

- تدريس الجانب العملي للمواد الدراسية بالفرق الدراسية المختلفة بكلية الآداب جامعة عين شمس (كعضو منتدب) منذ عام 1998م وإلى 2008
- العمل كأخصائي تقييم نفسي بعيادة البلوغ بمستشفى الجلاء التعليمي من عام 2000 2001م. ثم بعيادة الوراثة
- العمل كأخصائي تقييم وتنمية مهارات وتدخل مبكر للأطفال المعاقين بعيادة الوراثة بمستشفى الجلاء منذ عام 2004 وحتى 2010
- العمل في التقييم والعلاج النفسي للحالات النفسية والاضطرابات المصاحبة للإدمان في عيادة د/ اسكندر جريس مستشار الطب النفسي منذ عام 2001 م وإلى الآن..
- الانتداب إلى مركز الخدمة النفسية التابع لجامعة عين شمس لتطبيق الاختبارات النفسية المختلفة عام 2003م.

- مدرب فى المشروع الألمانى لتنمية المرأة والمجتمع..
- مدرب للمرشدين النفسيين العاملين فى مجال تقديم المشورة بمراكز الشباب بالتعاون مع جمعية الشباب " خطوة للمستقبل " واليونيسيف بمحافظات مصر المختلفة.
- أحد أعضاء فريق المساندة النفسية المصرى الذى سافر للبنان وقت الحرب لتأهيل الأطفال والمراهقين وتدريب الجمعيات الأهلية على التعامل مع الأطفال فى الحروب والكوارث بالإشتراك مع قطر الخيرية ومركز ميديا انترناشيونال.
- المشاركة في الدعم النفسي لنازحي مخيم نهر البارد في لبنان 2007 على مدار سفرتين.
- المشاركة في المساندة النفسية للفلسطينيين في العدوان الصهيوني ديسمبر 2008 وتأهيل عدد من الفرق هناك وجلسات لدعم العاملين في الدفاع المدني.
- عقد دورات تدريبية لحقوق المرأة والتمكين وتضمنت برنامج المرأة العربية تتكلم، وتغيير الإتجاهات السلبية نحو

المرأة، أشكال التمييز ضد المراة وآارها النفسية، وإعداد قيادات المجتمع المدني من النساء لصالح عدة جمعيات منها الجمعية المصرية للتنمية الشاملة ومؤسسة تنمية الأسرة وغيرها (وذلك بالمناطق العشوائية التي تشمل أرض اللواء والمرج ودار السلام وغيرها من المناطق).

- عقد دورات تدريبية في دولة قطر لموضوعات عدة عام 2010 – 2012

تضمنت: دورات للمعلمين حول التعامل مع الطلاب الموهوبين – صعوبات التعلم – التعامل مع المراهقات.

- المستشار النفسي لعدة جمعيات أهلية وخيرية وتنموية وبعض المدارس الدولية.
- عقد دورات تدريببة في دولة لبنان مايو 2013 وحتى 2016 في عدة موضوعات تتعلق بتأهيل المعلمين والأسر والمديرين والمقبلين على الزواج وغيرها.
- تنظيم بعض الدورات بالإشتراك مع بعض المراكز الخاصة، في موضوعات:

مواجهة الضغوط للمديرين، والتواصل الفعال، والعلاقات الزوجية، والتربية النفسية والتربوية للطفل،تأهيل المعلمين للتعامل مع الفئات المختلفة، التعامل مع المراهق، تأهيل العاملين مع الأيتام، التعامل مع المرأة بعد الطلاق، الأزمات والكوارث. ادارة الوقت، معرفة الذات والأخر فى العمل، الإدارة الإشرافية، رفع الروح المعنوية للعاملين، نماذج الإدارة، تأهيل الأطفال للقيادة، الطفل المبدع وإكتشاف المبدعين، طرق التفكير ورفع الدافعية للتفكير الإبداعي، تقييم الوظائف.. وغيرها من الموضوعات.

المؤلفات:

- كتاب مشترك للمساندة النفسية لمتضررى الحروب والكوارث للأطفال والمراهقين..
- كتاب فردى عن مدرسة مابعد الحرب.. كيف يستطيع المعلم التعامل مع الأطفال بعد الحرب
- كتاب بعنوان (تعديل سلوك الاطفال) دليل الوالدين والمعلمين – الناشر الدار العربية للعلوم والنشر 2009.
- كتاب (في بيتنا مراهق) الناشر الأهرام للتوزيع والنشر 2010

شهادات التقدير:

- حاصلة على شهادة تقدير للتميز العلمي من كلية الآداب جامعة عين شمس 1996م.
- حاصلة على شهادة تقدير من مؤتمر علم النفس باسم أ.د / فرج عبد القادر طه للتفوق العلمي 1997م.
- حاصلة على شهادة تقدير للاشتراك مع مركز الخدمة النفسية بجامعة عين شمس في تنظيم بعض الدورات عام2003م.
- حاصلة على شهادة تقدير من الشيخ القرضاوى.. لما قدمته من تدريب للبنانيين فى حربهم 2006.
- حاصلة على شهادة تقدير من رئيس مجلس الوزراء المصري باتحاد الأطباء العرب على الجهود المقدمة للدعم النفسي لغزة 2008
- حاصلة على شهادة تقدير من الهلال الأحمر العربي من مركزه الرئيسي بالمملكة العربية السعودية 2009.
- حاصلة على شهادة تقدير من مؤتمر جمعية تكافل للأطفال بدولة لبنان الشقيقة 2010

المؤتمرات التي شاركت فيها :

- مؤتمر حماية الأطفال من العنف والإهمال والإساءة – يونيه 2007 بصنعاء – اليمن
- المشاركة فى مؤتمر حماية الأطفال " نحو طفولة أمنة " بجامعة تعز باليمن شهر نوفمبر 2007 ..
- المشاركة في مؤتمر تكافل الثاني لحماية الطفولة الذي عقد في بيروت إبريل 2010
- المشاركة في مؤتمر العلوم الإجتماعية الذي عقد في العاصمة التركية أنقرة ديسمبر2010.
- المشاركة في مؤتمر الواقع النفسي والإجتماعي للمرأة في المجلس الأعلى للثقافة ديسمبر 2010 بالقاهرة.
- المشاركة في مؤتمر "فداك يا قدس" و "التنشئة الإسلامية النفسية الصحيحة" في الجزائر العاصمة مايو 2013.

اللقاءات الإعلامية :

- الاشتراك في عدة برامج مع القنوات المصرية والفضائية والكتابة لعدة جرائد ومجلات عربية.

المحتويات